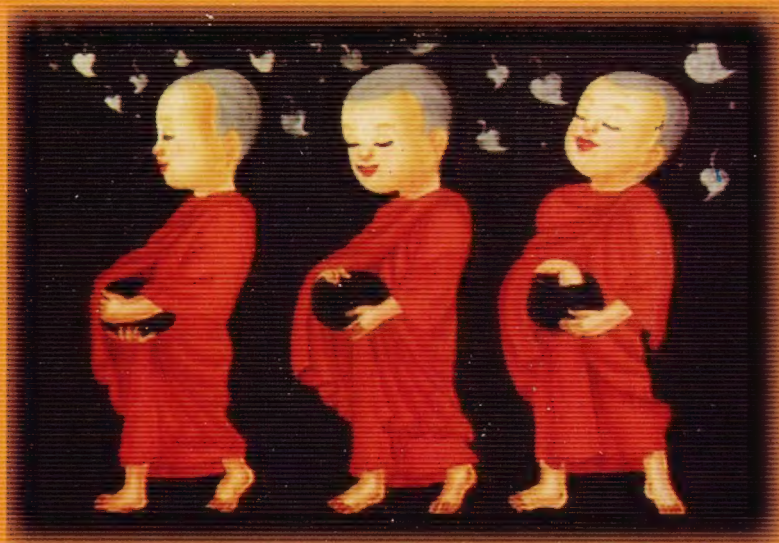


อุยฺยวรรณ

กัมมฉล ๒๕๖๕



ธรรมะดลใจ

โดย

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม



พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

ธรรมะดลใจ

พระอาจารย์กัณหา สุขกาโม

พิมพ์เป็นธรรมทาน

โดย คุณประชุม~คุณสกลศรี มาลีพันธ์
และคณะศิษย์

ดำเนินงาน

โรงพิมพ์นพรัตน์

2090-2092 ถ.ลาดพร้าว

แขวง/เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทร. 02-530-2961, 02-539-0114

www.nopparatprinting.com

e-mail: noparat_1@yahoo.com

อนุภาตไนโฆมประชุม-สกลตรี มาลีนนท์
และคณะตีพิมพ์พิมพ์หนังสือธรรมะ

พระอาจารย์กัณหา สุภาโม

พระอาจารย์กัณหา สุภาโม

สารบัญ

มงคลชีวิต	5
ศีล	12
ธรรมะจากใจ	17
ทำใจสบาย	25
โอวาทในการบวช	32
ธรรมะปฏิบัติ	42
อสุภะนิมิต	49
ตกกระแสน	57
ธรรมโอสถ	73





มงคลชีวิต



ความมงคลของคนอยู่ที่ไหน ความมงคลของคนที่
อยู่ที่จิตใจที่ประเสริฐ จิตใจที่มีคุณธรรม มีความเมตตา
กรุณา มีความยิ้มแย้มแจ่มใส

เวลาเช้ามงคลอยู่ที่ใบหน้า ตื่นขึ้นมาก็ให้มีความ
เบิกบานใจยิ้มแย้มแจ่มใส ระลึกถึงแต่สิ่งที่ดี นึกถึงบุญ
กุศลความดี เมื่อพบหน้ากัน สิ่งแรกที่ทำก็คือให้รอยยิ้ม
แก่กัน รอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น มีเมตตากัน
เมืองไทยถึงได้ชื่อว่าสยามเมืองยิ้ม

เวลากลางวันมงคลอยู่ที่หน้าอก หมายถึงอยู่ที่ใจ
คนเราทุกอย่างอยู่ที่จิตใจ ต้องเข้ามาแก้ไขที่จิตใจเหมือน
กับคลื่นวิทยุที่ต้องปรับเข้าหากัน เราต้องปรับใจเข้าหากัน
ทำใจให้เย็นไว้ก่อน อย่าไปทำตามอารมณ์ ตามสิ่งแวดล้อม
ที่มันดึงไป ตั้งมั่นไว้ในคุณธรรม จะพูดจะทำอะไรก็คิด
พิจารณาด้วยสติปัญญาก่อน ถ้าไม่มีการคิดพิจารณาให้
รอบคอบ เมื่อทำไปแล้ว ตอนแรกอาจสบาย แต่ในภายหลัง

จะได้รับความลำบาก เพราะบาปกรรมมีจริง นรกสวรรค์ มีจริง ให้เรายับยั้งรังจิตใจ เหมือนรถที่ดีก็ต้องมีเบรคดี ระบบการควบคุมก็ดี เราอย่าไปทำตามโลก ตามอารมณ์ ทำตามใจได้ก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจก็ว่าไม่ดี แต่มันเป็นสิ่งที่ ไม่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าท่านให้เรา รู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ กลางวันจิตใจของเราเร้าร้อน สิ่งแวดล้อมมันกดดันให้ร้อน ภายนอกทำไปเท่าไรก็ไม่จบสักทีถ้าไม่รู้จักพอ เราจะไปแก้สิ่งภายนอกก็ไม่ได้ ห้ามไม่ให้ แก้ให้เจ็บให้ตายก็ห้ามไม่ได้ ถ้าเราไม่รู้จักความจริงและ ยอมรับหรือพอใจได้ เราก็ทุกข์

มงคลตอนเย็นอยู่ที่เท่า ทำไมว่าอยู่ที่เท่า เพราะเท่า นี้จะนำทางเราเดินไปไหนมาไหน จะเหยียบย่ำทั้งของปฏิกูล และของสะอาด

เราต้องชำระล้างเท่าของเราก่อนหลับนอนจึงจะเป็นมงคล หมายความว่าท่านให้เราชำระบาปอกุศลออกจากกายวาจาใจของเรา ดังโอวาทของพระพุทธเจ้าว่า **ส จิตฺต ปริ โย ท ป นํ** การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ การชำระจิตของตนเองก็ดูว่าใจของเราเป็นอย่างไร มันโลภ มันโกรธ หรือมันหลง เราจะได้ละได้ปล่อยได้วาง เพราะว่า

สิ่งเหล่านี้มันเพิ่งมีมาภายหลัง ทรัพย์สินเงินทอง บุตร ธิดา ภรรยา สามีเหล่านี้มีมาทีหลัง ชื่อของเราจะมาสมมติขึ้นทีหลัง ให้ระลึกนึกถึงพระพุทธรเจ้าให้สบาย หายใจเข้าให้สบาย หายใจออกให้สบาย พระพุทธรเจ้าท่านก็เคยหลงเหมือนเรา แต่ท่านก็ไม่หลง แล้วก็มาสอนเราให้ทำตาม เราก็ทำตามท่าน เราทำใจให้ว่างได้ ๑-๒ นาทีก็เป็นบุญหาประมาณมิได้ ให้เราฝึกทำใจให้เป็นนิพพานไว้ เมื่อเราใกล้ตาย เราจะได้รู้วิธีทำใจให้ปล่อยวาง

การให้ทานเป็นสิ่งที่จำเป็นในขณะที่เรากำลังท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏะสงสาร จะช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น ทำให้เรามีความสุข มีโภคทรัพย์มีสมบัติในขณะที่เรายังท่องเที่ยวในวัฏฏะสงสาร

การรักษาศีลก็เหมือนกัน จะช่วยยกจิตใจเราให้สูงขึ้นเป็นการชำระล้างบาปอกุศลตั้งแต่หยาบ ปานกลาง ละเอียดออกจากจิตใจของเรา เราทั้งหลายก็ให้มาชำระล้างบาปอกุศลออกจากกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ อย่าไปเอามั่นไว้ ชีวิตของคนเราต้องพัฒนาให้ดีขึ้น ไม่ใช่เหมือนเดิมหรือจมหนักไปกว่าเก่า ให้ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ท่านทำความดีตลอดเวลา

การทำบุญสุนทานตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างเหตุปัจจัยเข้าสู่คุณงามความดี เพราะธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ เย ธมฺมา เหตุ ปทุพฺพา ความดีเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำเหมือนกับลมหายใจ เข้าออกที่จำเป็นต้องหายใจ เช่น กราบพระทุกวัน ทำวัตรสวดมนต์ทุกวัน สิ่งนี้เป็นเรื่องจำเป็นเหมือนกับลมหายใจ ถ้าเราไม่หายใจก็ตาย ถ้าเราไม่ทำความดี เราก็ตายจากความดี หากทำความดีทุกวันเป็นปฏิบัติ จะทำให้ตนเองมีหลักการมีจุดยืน

ความดีนี้เราต้องทำ จะขี้เกียจขี้คร้านไม่ได้ ไม่ว่าเป็นการทำงานหรือการปฏิบัติธรรม เราต้องทำเราถึงจะสบายในบั้นปลาย เพราะความขี้เกียจขี้คร้านนี้ไม่ดี ความดีนี้ขยันก็ต้องทำ ไม่ขยันก็ต้องทำ ต้องทำตลอดทั้งกาย วาจา ใจ

เหตุที่เราไม่เข้าถึงคุณธรรมก็เพราะความขี้เกียจขี้คร้าน ขยันถึงทำไม่ขยันก็ไม่ทำ ให้เห็นโทษเห็นภัย ในวิภูฏะสงสาร เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด เหมือนคนจนเห็นภัยของความยากจน

เรื่องบุญเก่ากรรมเก่าของแต่ละคนแต่ละท่านไม่เหมือนกัน บางคนอายุยืน บางคนอายุสั้น บางคนสุขภาพดี

บางคนสุขภาพไม่ดี บางคนพิการทางกาย ทางระบบสมอง อันนี้ก็เนื่องจากกรรมเก่า ความขยันอดทนใกล้เคียงกัน แต่ความร้ายรวยแตกต่างกัน แม้แต่ชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่งก็ต่างกัน ซึ่งล้วนมาจากกรรมเก่าทั้งนั้น

ตัวอย่างนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ท่านเป็นผู้มีบุญมาก ได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันตั้งแต่ ๗ ขวบ ทุกคนเคารพรักนับถือ ถึงแม้ว่าจะมีความสะดวกสบาย ท่านก็ไม่ลืมพระรัตนตรัย ปรารถนาแต่ความดีอยู่เสมอ นางวิสาขานั้นมีความงาม ๕ ประการ เรียกว่า “เบญจกัลยาณี” คือมีผมงาม มีพินงาม มีผิวงาม มีเล็บงาม และมีวัยงาม คืองามทุกวัย เมื่อมีอายุมากแล้ว ก็มีความงามอยู่มาก จนดูไม่ออกว่านางวิสาขาคือคนไหน เมื่อนั่งอยู่ท่ามกลางลูกหลานบริวารทั้งหลายจนเมื่อนางลุกขึ้นด้วยวัยอันชรา ต้องใช้มือค้ำยันพื้นยืนขึ้น จึงรู้ว่า เป็นนางวิสาขา ทุกคนรักนางวิสาขา แม้แต่โคก็ยังกระโดดออกจากคอกตามนางวิสาขาไป ข้าทาสบริวารมากมายก็อยากตามนางไปอยู่ด้วย

เมื่อนางไปสู่ตระกูลของสามีซึ่งไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัยนางจึงพูดเตือนสติให้พ่อสามีซึ่งเป็นเศรษฐีผู้

มีความตระหนี่ว่า **บริโภคนองเกา คือกินบุญเกาอยู่ ไม่สะสมบุญใหม่** จนพอสามีกลับใจมานับถือพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันสูงสุดของชีวิต

พวกเราทุกคนก็มาสว่าง มีความสุข มีความร่าเริง มีรศ มีบ้านเราก็มามีบารมีของเราด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

การให้ทานจะทำให้จิตใจของเรามีคุณธรรม มีจิตใจสูงขึ้น อาหารทางจิตใจของเราจะได้รับมากขึ้น อาหารทางกายทำให้ร่างกายอยู่สบาย อาหารทางใจก็ทำให้จิตใจสงบสบายใจสูงขึ้น มหาชนส่วนใหญ่นั้นยังไม่เห็นคุณค่าในการเสียสละ ในการทำก็ทำสักแต่ทำตามประเพณี ทำตามปู่ย่าตายาย ยังไม่เข้าถึงจิตถึงใจ ไม่เหมือนกับพระอริยเจ้าที่ท่านเต็มเปี่ยมด้วยการให้ทาน ในการรักษาศีล เจริญ ภาวนา

พระอริยเจ้าครั้งพุทธกาล ตั้งแต่พระพุทธรองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ ที่ท่านยังไม่ได้บวช ท่านก็ยังเป็นพระโสดาบันบ้าง พระสกทาคามีบ้าง พระอนาคามีบ้าง ท่านมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ยากจน เพราะท่านให้ทานในอดีตไว้น้อย แต่ทางจิตใจท่านก็เป็นผู้ที่รู้จักพอ ท่านจึงเป็นผู้ที่ร่าเริงทางจิตใจ เวลาพระไปภิกขาจาร-

บิณฑบาต ท่านมีข้าวจานเดียว ท่านก็ตักบาตรให้
พระไปหมด จนพระพุทธรองค์ท่านได้บัญญัติพระวินัย
ห้ามภิกษุไปบิณฑบาตในตระกูลที่ได้รับสมมติว่าเป็นเสขะ
ถ้าพระรูปใดไปรับบิณฑบาตก็ต้องอาบัติ แสดงให้เห็น
ว่าพระอริยเจ้าท่านมีจิตใจยินดีในการให้ทานอย่าง
เต็มเปี่ยม

การรักษาศีลก็เหมือนกัน ท่านก็รักษาศีลให้
บริสุทธิ์เต็มเปี่ยมเต็ม ร้อยเปอร์เซ็นต์ ให้ดูที่เจตนา
ของเรา เจตนาที่จะละที่จะงดเว้น ไม่ลังเลสงสัย ไม่ลุ่ม
คล้ำศีล การรักษาศีลเป็นของง่าย ถ้าเราดูที่เจตนา
ของเรา บางทีก็กลัวที่จะรักษาศีล กลัวจะอยู่กับเพื่อน
กับสังคมลำบาก ยากในการเข้าสังคม นี่ยังเป็นการ
เข้าใจผิด การทำความดีตอนแรกยากบ้างเป็นธรรมดา
แต่ที่เราสบายได้ก็เพราะเรามีศีล ถ้าเรารักษาศีลได้
เราก็ไม่ไปตกนรก เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ รูปสวย รูปร่าง
มีโภคทรัพย์



ศีล



ให้เราสร้างความศรัทธาในพระพุทธเจ้าที่ท่านได้
บำเพ็ญบารมีมาจนได้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระศาสดา
ของเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ได้นำพระธรรมมา
ตรัสสอนเราให้ออกจากกองทุกข์ ซึ่งตอนแรกพระองค์
ทรงดำริว่าจะไม่ตรัสสั่งสอนแล้ว แต่ด้วยพระมหากรุณา
ธิคุณที่มีในพระราชาहतภัยของพระองค์ จึงทรงได้โปรด
สั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย **ให้เรามีความศรัทธาอย่าง
มากและตั้งมั่นอย่างเต็มหัวใจในองค์พระพุทธเจ้า** พยายาม
น้อมจิตใจเข้าหาพระพุทธเจ้า เข้าหาพระรัตนตรัย **กราบ
พระ ไหว้พระ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ให้ท่านทุกๆ วัน**

ตั้งมั่นในศีล ปฏิบัติในศีล ไม่ให้ง่อนแง่นคลอน
แคลน ไม่ให้ลุ่มคล้ำศีล ให้ตั้งมั่นให้เต็ม ร้อยเปอร์เซ็นต์
อย่างพระอริยเจ้าทั้งหลาย ส่วนมากเราจะกลัวที่จะรักษา
ศีล กลัวจะรักษาไม่ได้ **ให้เข้าใจว่าการมีศีลหรือการ
ปฏิบัติรักษาศีลนั้นสำคัญอยู่ที่เจตนา ให้เรามีเจตนาใน
การรักษาทั้งทางกาย วาจา และใจให้บริสุทธิ์ ก็ได้ชื่อว่า
เราได้รักษาศีล ต้องรักษาให้ถึงจิตถึงใจ รักษาด้วย**

ความพอใจสบายใจ เพราะชีวิตของเราสำคัญมาก
เกิดมาก็อย่าให้พลาดโอกาส อย่าให้เสียโอกาสที่ใหญ่
หลวงนี้

**ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นภาคปฏิบัติ เราต้อง
เอามาปฏิบัติ เราต้องทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปให้สม่ำเสมอ**

เมื่อเรารักษาศีลได้ด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ สม่ำเสมอ
เป็นปฏิบัติ สมาธิของเราก็จะเกิดเพราะมีศีลเป็นพื้นฐาน
เหมือนเราปลูกบ้าน เราต้องมีที่ดิน มีการตอกเสาเข็ม
มันถึงจะตั้งอยู่ได้มั่นคง ศีลก็เหมือนกันเป็นพื้นฐานให้
เกิดสมาธิมีความมั่นคง ถ้าเรารักษาศีลได้อย่างสม่ำเสมอ
สมาธิของเราก็จะเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ยิ่งเรารักษาศีลได้
บริสุทธิ์เท่าไร สมาธิของเราก็ยิ่งบริสุทธิ์ ศีลที่พระพุทธเจ้า
สอนนั้นมีศีลทางโลกก็มี ศีลเข้าถึงพระนิพพานก็มี ซึ่งเป็น
สิ่งที่ยิ่งเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา

**ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็ได้พ้นจากอบายภูมิ
ไม่ตกนรก** ถ้าเรายังไม่ถึงนิพพาน เราก็มีแต่ความสุข
ความเจริญในภพชาติต่อๆ ไป ทรัพย์สมบัติแก้วแหวน
เงินทองความสุขสบายต่างๆ เขาช่วยเราได้แต่เพียงชาตินี้
ส่งเราได้ก็แต่เพียงเชิงตะกอน สิ่งใดที่ผิดแล้วพระอริยเจ้า
ท่านจะไม่ยอมละเมิด ท่านจะยอมตายเพื่อรักษาศีล

ตัวอย่างเรื่องของพระสารีบุตรที่ท่านอาพาธอยู่ในถ้ำ คุยกินถึงเรื่องอาหารที่ฉันแล้วหายอาพาธกับพระมหาโมคคัลลานะ เทวดาได้ยินจึงเข้าฝันให้ชาวบ้านนำอาหารนั้นมาใส่บาตรถวายพระ ซึ่งพระสารีบุตร ท่านพิจารณาอยู่ว่าเป็นวจีวิญญูติ ท่านจึงไม่ฉัน กลับเทอาหารนั้นทิ้งไปเสีย ด้วยอานุภาพของการรักษาศีลนั้น โรคปวดท้องของท่านก็หายโดยฉับพลัน

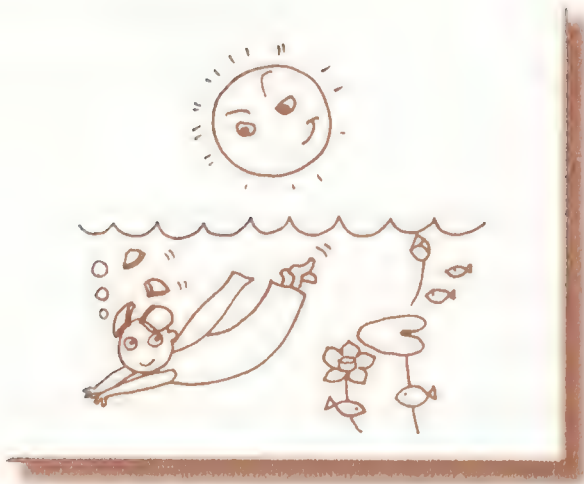
แต่คนส่วนมากจะไม่เห็นโทษในการผิดศีล มีความกล้าหาญในการทุศีล ถึงวันพระวันอุโบสถก็มาวัด มาเพิ่มกำลังจิตกำลังใจในการสร้างความดี มารักษาศีล ๕ ศีล ๘ มาถวายทาน ฟังธรรมะ อย่างองค์หลวงปู่มั่น หลวงตามหาบัว หลวงปู่ชา หลวงพ่อพุธ ท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านก็หนักแน่นในศีล ท่านจึงเป็นพระอริยเจ้า เราต้องเดินตามรอยพระอริยเจ้า การปฏิบัติธรรมถ้าเราทำไม่จริงก็ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ได้มาก็เสียไป บวกลบคุณหารแล้วก็ยังไม่แน่ว่าเราจะได้กำไรหรือขาดทุน แต่ถ้าเราตั้งมั่นจริง ๆ เราจะได้กำไรแน่ ทุกคนต้องทำเอง เหมือนทานข้าว หายใจ ทุกคนก็ทำเอง

การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ต้องทำเอง การปฏิบัติธรรมยังมีความสำคัญยิ่งกว่าเราทานข้าว ยิ่งกว่าเรา

ไม่มีลมหายใจเสียอีก เพราะเมื่อเราตั้งในศีลแล้ว แม้จะหมดลมหายใจ เราก็ได้ไปอยู่ในภพภูมิที่สูงๆ ยิ่งขึ้นไป บางทีเรารักษาศีล เราก็สงสัยว่ามันผิดหรือถูก ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าลังเลสงสัย ถ้าสงสัยก็อย่าฝืนทำ ถ้าทำแล้วทำนก็ถือว่าผิด พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้ทำ ให้เราดูเจตนาของเราว่าเรามีความเห็นแก่ตัวไหม เรามักงายไหม เดี่ยวจะเป็นการฟรีสไตล์ไป เป็นการว่างที่ไม่ถูกต้อง เป็นการว่างของสามัญชน ไม่ใช่ว่างของพระอริยเจ้า

ผู้ที่ตั้งมั่นในศีลแล้วจะเป็นผู้ที่มีความองอาจ กล้าหาญสง่าผ่าเผย เพราะตนเองไม่มีความผิดใจใจ ไม่มีขโมยในจิตใจ ไม่มีความกลัวเลยว่าจะตกนรก เพราะว่ารู้อยู่เต็มใจว่าตนไม่ตกนรก มันรู้ชัดเจน เห็นนรก เห็นสวรรค์ในจิตใจชัดเจน รู้ว่าตนเองไม่ไปหลงอยู่ในนรก เห็นนรกชัดเจนจนกลัว และออกจากนรกสู่สวรรค์ และนิพพานตามลำดับ เพราะว่าจิตใจนั้นรู้ชัดเจนสว่างไสว

ชีวิตนี้ไม่เป็นหมัน ชีวิตนี้ไม่สาย ขอให้ทุกท่านทุกคนประพฤติปฏิบัติตั้งแต่โอกาสบัดนี้ไป อย่าได้ผัดวันประกันพรุ่ง ต่อรองเรื่อยไป ต้องมีความเห็นความเข้าใจอย่างถูกต้องชัดเจน และมีเจตนาตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ด้วยความสม่ำเสมอ



ธรรมะจากใจ



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

บัดนี้จักได้น้อมนำโอวาทธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านได้ปรารภฝากมาถึงพุทธบริษัททั้งหลาย เพื่อจะได้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ ขอจงตั้งใจฟังให้สบาย หายใจเข้าก็สบาย... หายใจออกก็สบาย... มีสติรู้ตัวพร้อมให้สบาย... หายใจเข้าสงบเย็นสบาย... หายใจออกก็สงบเย็นสบาย... เราหายใจเข้าสบาย ออกสบายก็เป็นบุญเป็นกุศลทุกลมหายใจเข้าออก **นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่า ความสงบไม่มี**

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ทำใจสบาย เราก็ต้องทำใจให้สบาย เหมือนที่ท่านทรงสอนเรา พระพุทธเจ้าท่านทำใจสบายอย่างไร เราก็น้อมใจของเราให้มีความสบายอย่างนั้นให้ใจของเราเย็น... ให้ใจของเราเบิกบาน ผ่องใส ให้ใจของเรายิ้ม... มีความสุข มีสติ รู้ตัวพร้อมให้สบาย...

การเจริญปัญญาเป็นไตรสิกขาสูงสุดในพระ

พุทธศาสนา

ให้พิจารณาร่างกายของเรายกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์
ให้ลอกหนังออกให้หมด เพราะหนังเป็นสิ่งปกปิดที่ทำให้
ทุกคนหลง เอาออกทีละอย่างให้เราเห็นชัดเจนด้วยใจ
 จึงค่อยเปลี่ยนไปๆ ทีละอย่างๆ

ปฏิบัติอย่างนี้เพื่อจะทำลายอัตตาที่ยึดถือว่าเรา
 ของเรา พิจารณวันหนึ่งหลายๆ ครั้งยิ่งดีเพื่อให้ใจของ
 เราเกิดความชำนาญ และยอมรับความเป็นจริงว่าไม่ใช่
 ตัวเรา

ไม่ใช่พิจารณาครั้งเดียวเพียงผิวเผิน หรือนานๆ
 ถึงจะพิจารณาครั้งหนึ่ง อย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะความเพียร
 ไม่ติดต่อกัน เหมือนกับคนโบราณเขาเอาไม้ไผ่มาสีไฟ สีให้
 เป็นไฟ สีแล้วหยุด สีเท่าไรก็ไม่สามารถเกิดไฟได้ เพราะว่า
 ความเพียรไม่ติดต่อกัน

ฉันใด การพิจารณาต้องพิจารณาต่อเนื่องกันไป
 ไม่ให้ขาดสาย การพิจารณาเราไม่ต้องใช้สมาธิลึกเกินไป
 เพราะถ้าลึกมาก มันจะพิจารณาไม่ออก จิตใจจะไม่ทำงาน

ถ้าเรานั่งสมาธิหรือดูอารมณ์เกิดดับอย่างเดียว
ปัญญาจะเกิดน้อย เมื่อเราออกจากสมาธิแล้ว เราเจอ
 สิ่งแวดล้อมเมื่อไร เมื่อเราเผลอ จิตใจของเราก็จะหวั่นไหว

ไปกับสิ่งแวดล้อม เพราะเรายังไม่ได้ถอนรากถอนโคน ถอนรากเหง้าความยึดถือ เพราะสังโยชน์ข้อแรกก็คือ **สักกายทิฏฐิ** เราต้องทำลายสังโยชน์ในข้อนี้ให้ได้ด้วยการ พิจารณาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ให้พิจารณาให้เห็นทุกข์ เพราะว่ามีแต่ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป นอกจาก ทุกข์แล้วก็ไม่มีอะไร

ที่เราเห็นทุกข์ไม่ชัดเจนก็เพราะ**อริยาบถ ทั้ง ๔ มั่นปิดบัง** ปิดบังอย่างไร เมื่อเรานั่งนาน เราก็เปลี่ยนอริยาบถ เมื่อเรานอน เราก็เปลี่ยนอริยาบถ เมื่อเรา เดินมาก เราก็เปลี่ยนอริยาบถ เมื่อเราหิวกระหาย เราก็ดื่ม เราก็บริโภค คอยเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา อันที่จริงความสุข นั้นไม่มี เพียงแต่เราเปลี่ยนอริยาบถให้บรรเทาทุกข์เท่านั้น

เราได้เพลิดเพลินในเสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ สัมผัส กับสิ่งสวยงาม เราก็เพลินไป เพลินไปอยู่กับกองทุกข์ ทั้งสิ้น มันมีความเพลินอยู่อย่างนี้ตลอดทั้งวันทั้งคืนด้วย อริยาบถปิดบังอยู่ ทำให้เรามองไม่เห็นจนแก่จนเจ็บจน ตาย เราก็ยังไม่ยอมรับว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเรา

เมื่อเราเห็นทุกข์ เห็นโทษในความทุกข์ ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งทางกาย ทางใจ เราก็จะมีความเบื่อหน่าย คลายความยึดถือแล้วตั้งอกตั้งใจปฏิบัติตามรอยของ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตป็นาสพเจ้าทั้งหลาย

ไม่มีความล่งเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มอบกายถวยชีวิตปฏิบัติตามองค์สมเด็จพะ-
สัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยเจตนาที่เต็มเปี่ยม ด้วยความ
จริงใจ ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรยับยั้งรังจิตใจของ
เราไว้ได้ เพราะหนทางนี้ทางเดียวเท่านั้นจะนำเราออก
จากทุกข์ ออกจากวัฏฏะสงสารได้ เพราะสิ่งภายนอก
เรารู้อยู่แล้วว่าช่วยเหลือเราได้เพียงเท่านั้นเอง

พุทธบริษัทผู้ทีเห็นภยในวัฏฏะสงสารยอมทีจะ
นำเอานิสัยของพระพุทธเจ้ามาเป็นทีพึ่ง นิสัยของ
พระพุทธเจ้าคืออะไร? ก็คือศีล สมาธิ ปัญญา
พระพุทธเจ้าท่านบอกว่อย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น ท่าน
บอกหยุด เราก็หยุด ท่านบอกให้เราทำ เราก็ทำ ทั้ๆ
ทีเราก็ไม่รู้เหตุผลว่ทำไปทำไม เหมือนเด็กๆ ทีเขาศึกษา
เล่าเรียน เขาก็ไม่รู้ว่เรียนทำไม แต่เมื่อเรียนสำเร็จแล้ว
เขถึงอานิสงส์ในภายหลัง

บุคคลผู้หวังความเจริญยอมอดทนในเบื้องต้น
ยอมมีความเพียรในเบื้องต้น ถึงจะมีความสบายในบั้นปลาย
คนทีไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียร นั่นคือ คนไม่รู้จัก
ทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความ

ดับทุกข์ เพราะฉะนั้นความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องกระทำ ในวันนี้อ่าปล่อยให้อโอกาส ให้เวลาที่มีค่าอันใหญ่หลวง เกิดความเสียหาย เพราะว่าชาตินี้เราเกิดมาเป็นชาติที่ ประเสริฐ เป็นมนุษย์ที่ประเสริฐแล้ว ถ้าเราไม่ปฏิบัติ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ เรามีชีวิตอยู่ก็เหมือนกับตายแล้ว คือ ตายจากคุณธรรมของพระอริยเจ้า

สังโยชน์ คือความผูกใจยึดถือของสัตว์โลก ซึ่งเป็น สิ่งเหนียวแน่นเป็นสิ่งอาลัยอาวรณ์ ไม่มีใครอยากที่จะตัด อยากจะปล่อย อยากจะวาง ไม่อยากทิ้งสิ่งเหล่านั้น อยาก จะตายกับสิ่งเหล่านั้น การที่เราจะละได้เราต้องเห็นโทษ จริง ๆ ในการเวียนว่ายตายเกิด เราต้องตัดสินใจอำลา จากไปเสีย ซึ่งต้องใช้พลังกำลังจิตมากพอสมควรตาม ลำดับของความยึดถือ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระอริยเจ้า ทั้งหลายท่านจึงสอนใช้เราตายเสียก่อนตาย ตายเสียก่อน ตายในที่นี้หมายถึง “กิเลสมันตาย” การที่เราจะตัด อะไรให้ได้แต่ละอย่าง ทางจิตใจของเรานี้รู้สึกว่าการนี้ มันสะท้านหวั่นไหวไปหมด เพราะจิตใจจะหงายของที่ คว้าอยู่มันเป็นเรื่องใหญ่มาก ขอให้ทุกท่านทุกคน พยายามขุดรากขุดโคนสังโยชน์ ความยึดมั่นถือมั่น ธรรมะภาคปฏิบัติต้องปฏิบัติแบบนี้

เรื่องศิลป์ก็ให้เรายึดให้มั่น อย่าไปลุ่มคลำ ให้มีเจตนาที่จะปฏิบัติให้บริสุทธิ์ ร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นศิลปะทางจิตใจ ไม่ใช่เป็นศิลปะทางกาย ทางวาจาอย่างเดียว คือเป็นศิลปะที่เข้าถึงจิตถึงใจ เพราะเจตนาที่จะรักษาศิลปะให้บริสุทธิ์เป็นสิ่งสำคัญ

ถ้ามีจิตใจอย่างนี้ในการรักษาศิลปะ บุคคลนั้นถือว่าเป็นผู้ที่ไม่ลุ่มคลำในศิลปะ เป็นผู้ทีละสังโยชนข้อที่ ๓ ได้ในภาคปฏิบัติ ซึ่งเป็นคุณธรรมของพระโสดาบัน คือพระอริยเจ้าเบื้องต้น

ธรรมะของพระพุทธองค์เป็นธรรมะที่ทวนกระแสทางโลก เป็นธรรมะที่ขัดใจตัวเอง เป็นธรรมะที่มาแก้ไขตัวเอง เป็นการมองเข้ามาหาตัวเอง เป็นปริญญาสูงสุดที่ทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ควรจะได้รับ ปริญญาภายนอกเรียนเท่าไรก็ไม่จบ แต่ปริญญาของพระพุทธเจ้านั้น เรียนจบ มันหมดความเวียนว่ายตายเกิด

ทุกท่านทุกคนไม่ต้องการขัดใจตัวเอง ถ้าขัดใจตนเองคิดว่า มันไม่ถูกจริง มันไม่ถูกนิสสัย ไม่ใช่ทางสายกลาง คิดว่าอย่างนั้น คนเรามันหลง ถ้าได้ตามใจชอบ ก็ว่าดี ไม่ได้ตามชอบก็ว่าไม่ดี

ท่านจึงให้เราทำตามคำสอนขององค์สมเด็จพระ

สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ชื่อว่าเป็น **สุคโต คือไปด้วยดี** เรา
 มาสว่าง เราก็ให้ไปสว่างด้วยฐานะความเป็นอยู่เราก็ดีมี
 ความสุข มีความร่ำรวย เราก็อย่าไปหลงในความสุข
 ความสบายเหล่านั้น ดูอย่างพระพุทธเจ้าท่านมีความสุข
 ท่านก็ไม่ติดไม่หลง

ให้เราเอาความสบายความสะดวกนี้มาให้ท่าน
 รักษาดีล เจริญภาวนา ถ้ายังไม่ถึงพระนิพพานอันสูงสุด
 เราก็มีโอกาสได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ
 เป็นพระอริยเจ้าตามลำดับไป ก็เป็นสิ่งที่ประเสริฐแล้ว

ท้ายที่สุดแห่งการบรรยายธรรมะนี้ ขออวยพรให้
 ท่านทั้งหลาย จงมีดวงตาเห็นธรรมะคำสั่งสอนขององค์
 สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป
 เทอญ...



ทำใจสบาย



ใจเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ปราศจาก
 ความโลภ โกรธ หลง สิ่งที่เราดีใจ เสียใจ ชอบ ไม่ชอบ
 โกรธ เกลียด สงบ ฟุ้งซ่าน วิดกกังวลในเรื่องอดีต
 อนาคต อันนี้เป็นอารมณ์ เป็นอุปาทาน ใจนี้เหมือน
 พระจันทร์วันเพ็ญ ปราศจากเมฆหมอก สว่างไสว แต่
 เมฆหมอกมาผ่านไปทำให้มืดมัว พระพุทธเจ้าจึงสอน
 เราทำใจสบาย คือหายใจเข้าออกสบาย เราไม่มีหน้าที่ให้
 สงบหรือไม่สงบ เรามีหน้าที่หายใจเข้าออกสบาย เราไม่มี
 หน้าที่ที่เราจะไปจัด ไปทำ ไปห้ามเกิดแก่เจ็บตาย นิพพาน
 สรรเสริญ เรามีหน้าที่หายใจเข้าออกสบายอย่างเดียว
 หายใจเข้าออกสบายเข้าไว้ ทุก ๆ อิริยาบถ อย่าไปวุ่นวาย
 อะไร ปกติตาก้าวกำยหุ หูฟังเสียงวุ่นวายไปหมด

สังขารทั้งหลายเป็นทุกอย่างยิ่ง ให้รู้จักความ
 ปรงแต่ง เหมือนกับเขาปลูกบ้าน เขาหาเสา เหล็ก ไม้มา
 ปลูกบ้าน ให้รู้จักว่านี่คือความปรงแต่งเป็นนั่นเป็นนี่

เป็นความยึดความถือ เราต้องฝึกใจของเราให้สงบ เมื่อมันจำเป็นเราจึงค่อยเอาระบบสมอง ระบบปัญญา มาปรุงแต่งใช้ การใช้งานคล้ายกับเรานำสิ่งของมาใช้งานเสร็จแล้วเราก็เก็บเข้าที่ไว้ ไม่อย่างนั้นจิตใจของเราไม่มีกำลัง พระพุทธเจ้าถึงให้เราเดินทางสายกลาง ไม่ให้เราปฏิบัติตามความชอบไม่ชอบ ให้เรามีหน้าที่ก็ทำไป เดี่ยวผลก็ออกมาเอง ทำประโยชน์ต่อตนเอง ต่อคนอื่น ต่อส่วนรวม ไม่มีความเห็นแก่ตัว ส่วนมากเรามาบวชเรามานั่งสมาธิ เราก็อยากให้สงบ

พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์บอกว่าเราไม่ต้องการสงบหรือไม่สงบ เรามีหน้าที่ทำก็ทำไป

ตัวอย่าง พระอานนท์เถระเมื่อการทำสังคายนาครั้งแรก พระอานนท์องค์เดียวที่ยังไม่บรรลुเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ตลอดทั้งคืนก็ไม่บรรลุธรรม จนวางภาระทอดธุระ ไม่บรรลुก็ช่างมัน ท่านถึงบรรลุธรรมได้เป็นพระอรหันต์

เรามีหน้าที่ทำก็ทำไป ส่วนมากทำน้อยก็อยากได้มาก เห็นแก่ตัว ไม่เคยทำใจให้สงบ แต่ก็อยากสงบ วันหนึ่ง ๆ ใจอยู่ข้างนอก แปดสิบเปอร์เซ็นต์ เก้าสิบเปอร์เซ็นต์ จะมานั่งให้สงบเลยมันเป็นไปได้ เราต้องค่อยๆ ทำไป

และต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าให้พิจารณาเกศา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ เพื่อให้เกิดความปล่อยวาง ว่าง สุข เอกกัคคตา เพื่อสัมผัสกับธรรมะ

พิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ภาวนาไป พิจารณาไปต้องอาศัยการภาวนา พิจารณาให้มันเกิด ปัญญา ให้เห็นความไม่แน่นอน ไม่เที่ยง เปลี่ยนไปทุก ลมหายใจ เคยอยู่ด้วยกันก็จากกัน เขาเคยชอบก็ไม่ชอบ เปลี่ยนไปเรื่อย กรรมฐาน ๕ ที่กุลบุตรลูกหลานบวชมา พระอุปัชฌาย์ต้องให้กรรมฐาน ถ้าอุปัชฌาย์ไม่ให้อะไรก็ต้องมอบหมายให้พระกรรมวาจาหรือครูบาอาจารย์ ให้บอก กรรมฐานทั้ง ๕ ประการมี เกศา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้าเราไม่ซึ้งในพระธรรม ของพระพุทธเจ้า เราก็นึกว่าเป็นเพียงระเบียบประเพณี เฉยๆ แต่ความจริงแล้วสำคัญมาก

กรรมฐานนี้เองที่จะทำกุลบุตรลูกหลานให้เป็น พระอริยเจ้าได้ เรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงเต็ม อยู่ในใจของเรานี้ก็เพราะเรามี **สักกายทิฏฐิ คือความ ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา** เมื่อมีตัวเราก็มียอง ของเรา เพื่อนของเรา แบ่งเป็นพวกเราพวกเขา

ท่านจึงให้พระภิกษุสามเณรหรือผู้ที่จำเพาะเป็นพระอริยเจ้าให้พิจารณาร่างกายของเราที่แยกออกเป็นชิ้นเป็นส่วน พิจารณาดูให้ชัดเจนว่าเกศา โลมา นขา ทนต์ ตา ใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้ มันเกิดจากอะไร

พิจารณาคสึคล้ายด้วยความตั้งใจจดจ่อต่อเนื่อง เพียรพยายามแยกออกเป็นส่วนๆ แยกเอาผมออก เอาขนออก เอาหนังออก เอาเนื้อออกให้เห็นเป็นโครงกระดูก ชัดเจน พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก พิจารณาแล้วพิจารณาอีก ด้วยความตั้งใจ มีสติจดจ่อต่อเนื่องกับงานของเรา

ให้เราทำงานการพิจารณารื้อถอนภพชาติของเรา **นี้** เหมือนกับที่เราพากเพียรพยายามศึกษาเล่าเรียนเราท่องหนังสือด้วยความตั้งใจหลายครั้ง ทบทวนกลับไปกลับมาจนจำได้ขึ้นใจฉันใด เราก็ต้องพิจารณากายให้ทะลุทะลวงชัดเจนแจ่มแจ้งประจักษ์ในใจของเรา ในร่างกายทุกส่วน อวัยวะทุกชิ้นในร่างกายของเรา ภาวณาพิจารณาจนจิตใจของเราเข้าสู่ฐานของความสงบ ครูปาอาจารย์ท่านว่าอย่างนี้ พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนี้

ที่เรายังมีความรักโลกโกรธหลงอยู่เต็มใจ แสดงว่า

เราภาวนาน้อย พิจารณาน้อย ถ้าสมมติว่าเราเรียนหนังสือในโรงเรียน เรายังสอบไม่ผ่าน ยังสอบตกซ้ำชั้นอยู่ มันต้องผ่านครูบาอาจารย์ ท่านว่ามันต้องผ่านเป็นขั้นๆ ไปตั้งแต่ ป.๑ ป.๒ ป.๓ ไปเรื่อย ผ่านไปตามขั้นตอนไปคิดเอาเอง คาดเดาเองไม่ได้ มันต้องภาวนาพิจารณา

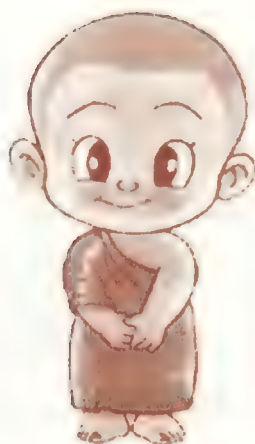
พระพุทธเจ้าท่านให้กรรมฐานทั้ง ๕ ประการมา ต้องมีความหมายที่ลึกซึ้งแน่นอน ใครที่บวชเข้ามาต้องให้เรียนกรรมฐาน ถ้าอุปัชฌาย์ไม่บอกกรรมฐานก็ต้องอาบัติ นี่แสดงว่าต้องสำคัญมาก

จุดที่จะระเบิดถล่มทลายภพชาติมันก็เริ่มจากตัวนี้เอง นั่นคือการพิจารณากายจนชำนาญ สำหรับผู้ปฏิบัติแล้วเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นที่สุดกว่างานใดๆ คืองานของจิตใจที่พิจารณาละสักกายทิฏฐิ

เมื่อครั้งปฏิบัติในพรรษาต้นๆ อยู่ที่บ้านสวนกล้วย ได้พิจารณากายอยู่ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกๆ ขณะจิต จนสามารถแยกแยะร่างกายออกเป็นส่วนๆ จนสลายไปได้ พิจารณาจนจิตใจสงบร่มเย็นมาก จิตใจเข้าสู่ฐานที่ตั้งของจิตเดิมได้อย่างสนิทแนบแน่น ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ เมื่อได้พิจารณาจนเข้าใจแจ่มแจ้งในกองสังขารนี้แล้ว

จึงได้ให้พวกเราพยายามพิจารณากายให้มาก
เจริญให้มาก ทำให้มาก จดจ่อต่อเนื่องไปไม่ขาดระยะ
ขาดตอน หรือบางคนพิจารณาเวทนา จิต ธรรม ในส่วน
นี้หากเป็นผู้มีอินทรีย์บารมีอ่อนก็กลายเป็นสังขาร
ปรุงแต่ง คิดคาดเดาเอาเองไปได้

จึงให้มาพิจารณากายของเรานี้เป็นอารมณ์ตลอด
เวลาเพื่อจิตใจจะได้เข้าไปในสภาวะธรรมตามความ
เป็นจริง ละสักกายทิฏฐิคือละความยึดถือในตัวตน
ของตนและคนอื่น ๆ ให้จิตใจเข้าสู่ฐานของความสงบ
เป็นลำดับไป จนสามารถพังทลายตัวอวิชชาคือความ
ไม่รู้เท่าทันความจริงของสังขารทั้งหลายได้ ให้จิตใจ
ตกกระแสนิพพาน เป็นดวงใจที่รู้ตื่นเบิกบาน เป็น
พุทโธพุทระเต็มดวงใจของเรา



โอวาทในการบวช



การบวชมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เพราะเป็น
การปฏิบัติบูชา

เป็นการฝึกตนเอง อบรมตนเอง สั่งสอนตนเอง
เจริญรอยตาม ศีล สมาธิ ปัญญาของพระพุทธเจ้า
ฝึกอะไรก็ฝึกง่าย แต่ฝึกตน ฝึกยาก ทุกคนรู้ว่าดีถูกต้อง
แต่มันไม่ยากปฏิบัติ เพราะมันติดสุขติดสบาย

การบวช การมาฝึกตนนี่คือการมาปราบผีปราบ
อสุรกายออกจากใจ ต้องอาศัยศีล ต้องมีข้อวัตรปฏิบัติ
ต้องมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าเป็นเดิมพัน
อย่างมากก็แค่ตายเท่านั้น

ตามหลักพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าทรงอนุญาต
ให้บวชได้ทั้งนอกและในพรรษา ไม่มีพุทธบัญญัติห้าม ถ้า
พระอุปัชฌาย์ใดห้ามการบวชในพรรษาก็ต้องอาบัติ แต่ถ้า
ตั้งใจบวช ๑ พรรษา ๓ เดือน หรือ ๗ วัน ๑๕ วันหรือ
๑ เดือนก็แล้วแต่ ก็ต้องอยู่ให้ครบ ลีลาก่อนไม่ได้เพราะแสดง
ว่าเป็นคนจิตใจไม่หนักแน่น สมาธิสั้น ตามจิตตามใจ ตาม
อารมณ์ตนเอง เป็นชายหลายโบสถ์หลายศาสนา

ยิ่งบวชกลางพรรษายิ่งดี ยิ่งฝึกข้อวัตรได้เข้มข้น มีครูบาอาจารย์อยู่ปฏิบัติกันอย่างพร้อมเพรียง เพราะฉะนั้นต้องตั้งใจฝึกปฏิบัติบูชาคุณพระพุทธรเจ้า บูชาคุณบิดามารดา การบวชมีอาณิสยส์ใหญ่ ถ้าวัดตั้งใจปฏิบัติ บุญกุศลย่อมถึงแก่พ่อแม่ การบวชไม่ใช่มุ่งเหลือองหม่มเหลือองเท่านั้น ต้องตั้งใจปฏิบัติด้วย สึกออกไปต้องเปลี่ยนหมด เคยรับผิดชอบน้อยก็ต้องรับผิดชอบดีขึ้น เคยเถียงพ่อเถียงแม่ก็ไม่เถียง ความกตัญญูรู้คุณท่านก็มาอันดับหนึ่ง ถ้าวบชแล้วฝึกฝนตนได้ดีขึ้น อย่างนี้จะบวช ๗ วัน ๑ เดือน ๑ พรรษาหรือ ๑ ปีก็จะมีอาณิสยส์ใหญ่ มีผลมาก

จงตั้งใจตั้งใจให้แน่วแน่เพื่อบูชาพระพุทธรเจ้า บูชาคุณบิดามารดาให้ภาคภูมิใจในการได้มาปฏิบัติ

คนเก่ง คนฉลาด คนมีทรัพย์มากก็มีมากอยู่แล้ว แต่คนดีนี้มีน้อย

คนดีเป็นคนที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลในธรรม มรณวาสก็ต้องมีศีล ๕ คุณแม่ชีกีศีล ๘ สามเณรก็ศีล ๑๐ พระก็ศีล ๒๒๗ เป็นคนที่เมตตา ซื่อสัตย์ กตัญญูกตเวทีย เป็นผู้ที่ไม่ลุ่มหลงในอัตตา และเป็นคนที่รู้จักจักรัสมว่าเราเกิดมาก็ไม่ได้เอาอะไรมา ตอนตายก็ไม่ได้เอาอะไรไป

นี่คนดีที่พระพุทธเจ้าท่านยกเอาเกณฑ์มาพิจารณา

ในสังคมในครอบครัวก็ต้องการคนอย่างนี้ ไม่ใช่มีความต้องการแต่ทางวัตถุเท่านั้น บัณฑิตที่เข้ามาบวชก็ต้องทำตามคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน เมื่อเราลาสิกขาไปแล้วจะได้มีหลักเกณฑ์ มีจุดยืนที่ประเสริฐ ทุกวันนี้สังคมต้องการคนดีมีคุณธรรม แม้ว่าจะไม่ร่ำรวยล้นฟ้า ถ้าเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เราก็ไม่ยากจน มีเครดิตดี ลำบากก็มีคนช่วย คนไม่ช่วย เทวดาก็ช่วย อยู่ที่บ้านที่พักของเรา ถ้าเราปฏิบัติแล้ว พระรัตนตรัยก็อยู่ที่ใจของเรา เมื่อเรากราบไปที่เตียงนอนของเรา พระคุณพ่อแม่ก็อยู่ที่ใจของเรา

การบวชถือเป็นหนทางอันประเสริฐเพื่อที่จะทดแทนพระคุณของพ่อแม่ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย เป็นการสร้างบุญบารมีให้กับตนเองด้วย ผู้ที่รู้จักบุญคุณ และทดแทนพระคุณของผู้มีอุปการคุณย่อมจะมีแต่ความเจริญ การบวชนั้นมีบุญใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ แต่กว่าที่จะได้บุญมาก อานิสงส์มาก ก็ต้องปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ก็ให้ถือศีลพระวินัย จะเป็นพระได้ต้องถือศีลทุกข้อให้บริสุทธิ์

เราต้องรับผิดชอบเรื่องการรักษาศีล

เราต้อง

รักษาเอง คนอื่นจะช่วยรักษาไม่ได้ พระพุทธเจ้าและ
ครูบาอาจารย์เป็นเพียงผู้บอก เราต้องรักษาเอง เราจะได้
ได้ผลใหญ่ เราต้องรักษาศีล ตั้งใจปฏิบัติไม่ว่าอิริยาบถ
ไหน เราต้องเอาพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เป็นหลัก
อย่างพระสารีบุตรที่ท่านไม่ละเมิดศีลแม้เพียงเล็กน้อยนั้น
เป็นตัวอย่าง ปัจจุบันก็พระอาจารย์มั่นที่มีลูกศิษย์เกิดขึ้น
มากมายเพราะการรักษาศีล

การเดินจงกรมก็ไม่มีใครเดินให้เรา จึงต้องเดินเอง
ขาขวา พุท ข้าย โธ เดินกลับไปกลับมา

การนั่งสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องนั่งเอง ที่นั่งเป็น
หมูกี่เพื่อให้เรามีหลักเราก็ต้องนั่งทำใจให้สงบ
หายใจเข้า พุท ออก โธ หายใจเข้าออกสบายๆ อยู่กับ
พุทโธ ขำระจิตใจของเราออกจากความคิดความฟุ้งซ่าน
ต่างๆ ถ้าใจของเราสงบก็จะมีผลมากมีอานิสงส์มาก เรา
จะนึกพุทโธตามลมหายใจเข้าและออกก็ได้

ทุกคนสามารถทำได้ ไม่เฉพาะแต่พระภิกษุ สามเณร
หรือคุณแม่ชีเท่านั้น ให้เรานึกบริกรรมตามลมหายใจเข้า
ออกเรื่อยไป บริกรรมพุทโธ จิตใจของเราเป็นหนึ่งสงบ
เย็น หรือจะนึกบริกรรมพุทโธๆๆๆๆ ติดต่อกันไป
แล้วแต่จริตนิสัยของใครจะถนัดอย่างไร ให้กายของเรา

ตั้งตรง ครั้งแรกนั่งให้ร่างกายนิ่งๆ ก่อน ใจยังไม่สงบ ไม่เป็นไร ให้ร่างกายของเรานิ่งๆ สบายๆ ๑๕ - ๓๐ นาที ถ้าปวดเมื่อยก็ขยับสักรั้งหนึ่งฝึกไปเรื่อยๆ จนชำนาญ

การภาวนานั้นเบื้องต้นต้องยึด “พุทโธ” เป็นหลัก ทุกอิริยาบถ ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลยจะข้ามขั้นตอนไป ทำให้ใจไม่มีหลัก การเจริญปัญญาด้วยการพิจารณา วิปัสสนาก็ไม่เกิดผลเท่าที่ควรหรือไม่ได้ผล กลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญ เป็นวิปัสสนิก ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะนึกเอาคาดเดาเอา แล้วยึดว่าเรารู้จริงเห็นจริง

ปัญญาที่แท้จริงจะเกิดจากความสงบ เยือกเย็น สติชัดเจนอยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั่นเอง จะสามารถดับทุกข์ได้ทุกขณะทุกเวลา

การบวชที่จะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็ให้ตั้งอก ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ รักษาศีลทุกข้อให้ได้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะ เป็นสิกขาบทน้อยใหญ่ ทำวัตรสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอนดึก ตื่นเช้าบิณฑบาต ทำอะไรให้ได้เต็มร้อย เต็มเม็ดเต็มหน่วย ตั้งใจสำรวมรักษา กาย วาจา ใจของเราให้สงบเรียบร้อย ไม่คึกคะนอง สรวลเสเฮฮา นิสัยทางโลก ความคิดทางโลก เราก็หยุดมันไว้ก่อน พักไว้ก่อน เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้ศีลของเราต่างพร้อย พยายามเก็บ

ตัวเพื่อให้ใจสงบ ฝึกอยู่คนเดียวด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเดินจงกรม เมื่อมีกิจวัตรจึงออกมาตามเวลากิจวัตรต่างๆ เราถือว่าบำเพ็ญกุศลหมด ตั้งแต่ปิดกวาดเช็ดถูหรืออะไรต่างล้วนเป็นเหตุให้เกิดบุญกุศล

ให้เราารู้จักวิธีทำใจให้สงบ โดยอยู่กับการหายใจ อยู่กับการท่องเที่ยว มีสติกับการทำงาน กับกิจวัตร โดยเฉพาะการฝึกให้จิตใจอยู่กับลมหายใจเข้าออกอยู่กับการท่องเที่ยว เป็นสิ่งที่ต้องฝึก เช่น เมื่อเราเจ็บไข้ ไม่สบาย เราเข้าสมาธิ เราต้องอาศัยอุปกรณ์ผูกจิตผูกใจของเรา

ให้พากันมารู้จักอารมณ์ **สิ่งที่กระทบทางหู ตา จมูก กาย พวกนี้เรียกว่าอารมณ์** เราต้องรู้จักมันให้ดี เมื่อเรารู้จักแล้ว เราพยายามที่จะไม่หวั่นไหว ง่อนแง่น คลอนแคลน ไม่ว่าจะมาแบบรุนแรงหรือสวยสดงดงาม ให้เรารู้จักว่าเป็นเพียงอารมณ์ ถ้าเรารู้จัก เราฉลาด อารมณ์ก็จะสลายไป อารมณ์นี้มีปัญหามาก ทำให้เราเป็นประสาทหงุดหงิด ที่สุดก็ทำให้เราทำตามความอยาก ความชอบ ไม่ชอบ ความเบื่อ ไม่เบื่อ อย่างนี้

ถ้าใครรู้จักจะทำจิตใจให้หนักแน่น รู้จักมีอุเบกขา รู้จักมองเป็นอนิจจัง รู้จักทำให้เป็นของว่างเปล่า สิ่งเหล่านี้

ก็จะนำปัญญามาให้เรา เพราะเราอยู่ในวัด เราต้องถูกใช้งาน แม้อยู่บ้านยังต้องใช้งาน เราจะได้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ จิตใจไม่หวั่นไหว ยกตัวอย่างองค์ในหลวง ใครจะอย่างไร ก็เฉย ยิ่งเราเป็นพระ เราก็ต้องฝึกเฉยอย่างนี้แหละ ตามหลักพระศาสนาท่านสอนให้ดีก็ปล่อย เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ แม้แต่เราทานข้าว ได้พักผ่อน ถึงแม้จะสบาย ก็ไม่ยึดถือ นี่เรียกว่าปล่อย ฉะนั้นการบวชของเราคือได้มาฝึกอย่างนี้ด้วย ให้กุลบุตรได้ฝึก เรียกว่า ฝึกรู้จักดี รู้จักชั่ว ผิดถูก จะได้เลือกเฟ้นทำแต่สิ่งที่ดีๆ ไม่ใช่อะไรก็ทำไปหมด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ โบราณเขาถึงให้บวช ให้เป็นทิด ความหมายของทิดนี้ก็คือบัณฑิต เพื่อให้มีจุดยืนของชีวิตว่าเราก็เคยผ่านการฝึกมาแล้ว

จุดยืนของทุกคนทุกท่านต้องนำความดีนี้ไปใช้ เพื่อบูชาพระคุณพ่อแม่ พระศาสนา ญาติวงศ์ตระกูล พยายามสร้างร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับตัวเอง จะได้เป็นที่พึ่งให้กับตนเองและผู้อื่น จะได้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า การบวชของเราก็จะมีอานิสงส์ใหญ่ ให้ตั้งใจ ถึงจะเหนื่อยถึงจะยากก็อดทน โรงเรียนดีๆ ก็ต้องมีระเบียบวินัย ตามที่พระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร

บวชน้อย บวชมากไม่สำคัญ อยู่ที่ใจ ต้องฝึกรักษากาย วาจา ใจ

ขอให้ปรับตัวเองเข้าหาธรรมวินัย อย่าไปถือสักรายะ ทิฏฐิ ถือตัว ถือตน ทำอะไรตามสบายว่าเป็นทางสายกลาง มันต้องฝึก ต้องอดทน ต้องเคารพนอบน้อมในศีล ในระเบียบ ในวินัย ถึงจะตายก็ยอม เพราะศาสนาพุทธเป็นของประเสริฐของสูง ถ้าเราไม่ประพฤติปฏิบัติ มันก็เป็นเพียงปรัชญา เป็นธรรมดาเหมือนกันทั่วๆ ไป ไม่มีประโยชน์อะไร เรามีของมีค่า แต่ไม่ทำให้มีค่าอะไร พยายามสำรวจตนเองว่าเรามีข้อบกพร่องในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอะไรบ้าง แล้วพยายามตั้งตัว แก่ตัวใหม่ พยายามมีความเชื่อมั่นในการทำความดีว่าต้องได้ดี เชื่อกันว่าธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ ถ้าจะดับก็ต้องดับเหตุก่อน

เราอยู่ในสังคมเราก็ปฏิบัติได้ เราอยู่ในหมู่คณะ
เยอะๆ เราก็ปฏิบัติได้ ที่ว่าปฏิบัติไม่ได้คือเราไม่ได้ปฏิบัติ พิจารณาว่ารูปไม่ใช่ตัวตน เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ตัวตน พยายามทำไป เมื่อตัวตนไม่มีแล้วใครจะมาสุขมาทุกข์อยู่เล่า มีแต่อวิชชา ความหลงที่มันเกิดดับอยู่นี้ เมื่อรู้จักสมาธิ เราก็เจริญ อินทรีย์ก็แก่กล้าให้เราปฏิบัติ ให้มีความกล้าปฏิบัติ การละ การปล่อยวาง

ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าอินทรีย์มันสมบูรณ์ ถ้าเราบังคับตนเองไม่ได้ นานไปยิ่งจะบังคับตัวเองไม่ได้นะ เพราะมันติดสุขติดสบาย เราต้องฝึกจริง ๆ ความสุขที่ว่าสุข เราก็คิดปรุงแต่งเอาหรรอก ความทุกข์ที่ว่าทุกข์ เราก็ปรุงแต่งเอาหรรอก แท้จริงแล้วไม่มีอะไร มีแต่ใจไปคิดปรุงแต่งเอาเองทั้งนั้น



ธรรมะปฏิบัติ



ให้อิโวาทธรรมในภาคปฏิบัติเพื่อความเข้าใจใน
การปฏิบัติต่างๆ เพื่อความถูกต้องตามอริยมรรคปฏิบัติ
ศีล สมาธิ ปัญญา ก็รวมอยู่ที่เรามีสติอยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติธรรมจะว่าปล่อยก็ไม่ใช่ จะว่ายึดก็ไม่ใช่
จะว่าเดินก็ไม่ใช่ ถอยหลังก็ไม่ใช่ เพราะการปฏิบัติมันไม่
เป็นไปเหมือนในตำรา ถ้าเราปฏิบัติเคร่งเครียด เราก็
ปวดหัว คำว่า “ปล่อยวาง” ก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่ คำว่า
“ยึดถือ” ก็ยังมีการปรุงแต่งอยู่ แม้แต่เราคิดว่าจะไม่ยึดถือ
จะไม่ปรุงแต่ง แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นสังขารอยู่ ให้เรารู้จักว่า
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง อันนี้หมายถึงสังขารใน
จิตใจ สังขารภายนอกมันทุกข์อยู่แล้ว ให้ละเสีย

**การปฏิบัติต้องเข้าหาหลักสภาวะธรรมความ
เป็นจริงทุกๆ อริยาบถ** เพราะเรื่องจิตใจไม่มีอริยาบถ
ตอนนั้นแหละเราต้องมีศีล ตอนนั้นแหละเราต้องมีสมาธิ
ตอนนั้นแหละเราต้องมีปัญญา เราต้องสร้างศีล สมาธิ
ปัญญาให้เกิดขึ้น เราปฏิบัติอย่างนี้ธรรมะมันถึงจะเกิดได้

ต้องปฏิบัติติดต่อกันสม่ำเสมอจนกว่าเราจะหมดกิเลส เหมือนเราตักน้ำใส่ตุ้มก็ให้ตักไปเรื่อยๆ จนมันเต็ม เรา จะปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกแห่ง ทุกหน ทุกกาล ทุกเวลา ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไปเลือกไม่ได้ ส่วนมากเราไม่ได้ ปฏิบัติอย่างนี้เลย เราไปอยู่แต่ในอนาคต คิดอยู่แต่ใน อนาคตว่าสิ่งโน้นแหละจะดับทุกข์ จะได้ตามปรารถนา ตามใจ ตามอารมณ์ จิตใจของเราก็เอาแต่เรื่องเก่า หนังสือเก่า เทปม้วนเก่ามาฉายอยู่นั้นแหละ ฉายแล้ว ฉายอีก ไม่อยู่กับสภาวะความเป็นจริง ในการดับทุกข์ใน ปัจจุบัน นักปฏิบัติธรรมต้องดับทุกข์ในปัจจุบันไปเรื่อย ๆ

ถ้าใจของเราอยู่ในปัจจุบัน เราก็แก้ปัญหาได้ทั้งวัน เมื่อเราแก้ปัญหาทั้งวัน ปัญญาเราก็เกิดทั้งวันไม่หยุด เรา อย่าไปประมาทในการคิดชั่ว พุดชั่ว ทำชั่ว เราอย่า ประมาท อย่าเพลิน เพราะความประมาทความเพลิดเพลิน นั้นแหละ คือความพินาศ

ส่วนมากเราอยู่ด้วยอำนาจของความเพลิน เมื่อเพลิน แล้วก็ไม่ว่าตัวเองเพลิน หลงไม่ว่าตัวเองหลง แต่ถ้าเรานั้นกลับมาหาสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในปัจจุบัน อันนี้เราก็จะรู้ นักปฏิบัตินั้นท่านให้เราฉลาด ให้รู้จักผิด รู้จักถูก ให้ละผิด ปฏิบัติสิ่งที่ถูก ก็เพียงแต่ละผิด มันก็เป็นสิ่งถูกเท่านั้น

ไม่ให้โทษสิ่งภายนอก ไม่ให้โทษว่าสิ่งแวดล้อมภายนอกไม่อำนวยไม่ได้ ที่จริงสิ่งภายนอกก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ใจของเรามันคิดไปให้โทษสิ่งภายนอกเอง สิ่งภายนอกมันไม่ดี ไม่ชั่ว ส่วนมากถ้าได้ถูกใจก็ว่าดี ต้องการยาวมันก็ว่าสั้น ต้องการสั้นมันก็ว่ายาวเท่านั้นเอง นักปฏิบัติถ้าเข้าใจแล้วละก็ ธรรมะจะเกิดขึ้นตลอดเลย

มันต้องหนักแน่น ต้องอด ต้องทน ทนขนาดไหน ทนขนาดว่าถึงมันจะตายก็ให้มันตายไป ถ้าเราไม่อด ไม่ทน สมาริ ปัญญาก็เกิดไม่ได้ อย่าไปเชื่อมั่น คนไม่ตายก็ต้องคิดต้องปรุง ถ้าไม่คิดไม่ปรุงแสดงว่า ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา ให้เราเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า ในพระวินัย ในพระธรรม ต้องหนักแน่น นักปฏิบัติ ถ้าไปหละหละหละวันไหวตามสิ่งต่าง ๆ ก็ทำให้เราทรงพลังจิตไม่ได้

การปฏิบัตินี้เหมือนกับว่าเดินหนาก็ไม่ใช่ เหมือนว่ายก็ไม่ใช่ ถอยหลังก็ยังไม่ใช่ การปฏิบัติมันต้องอาศัย ศีล สมาริ ปัญญา

การปฏิบัตินี้ต้องอาศัยข้อวัตรปฏิบัติในปัจจุบัน ซึ่งเป็นยานนำเราออกไปให้ถึงสมาริ เมื่อถึงสมาริมันสบาย เราก็ไม่ติดในความสบาย เราเจริญให้เกิดปัญญา

และเราก็ไม่ติดอะไร เพราะถ้าเราติดอยู่ก็ยังไม่ได้ เพราะทุกอย่างเป็นเพียงสภาวะธรรมอันหนึ่งเท่านั้นเอง

การปฏิบัติมันต้องค่อยๆ ไปเรื่อย ๆ จะไปเร่งผลของการปฏิบัติไม่ได้ ให้เหมือนน้ำไหลนิ่ง ต้องอาศัยความซื่อสัตย์ ความอดทน นั่งสมาธิหายใจเข้าออกสบาย ๆ อยู่กับพุทโธ เมื่อจิตใจของเราสงบก็มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ สมาธิภาวนาทำได้ทุกคน บริกรรมพุทโธให้จิตใจเป็นหนึ่ง หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หรือนึกพุทโธ ๆ ๆ ๆ ให้กายตรง ตัวตรง เริ่มแรกก็ให้กายนั่งนิ่งก่อน ๑๕ นาที ๓๐ นาที ค่อยขยับครั้งหนึ่ง ทำจิตใจให้สบาย ถึงจะมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ เบื้องแรกต้องยึดพุทโธเป็นหลักทุกอิริยาบถเลย ถ้าเราเจริญวิปัสสนาเลยก็จะทำข้ามขั้นตอนไป ให้เรานึกพุทโธ ๆ ๆ ๆ เดิน บิณฑบาตก็พุทโธ ทำอะไรอยู่ก็ให้พุทโธ สิ่งเหล่านี้เราต้องปฏิบัติเอง เราต้องขยัน อดทน เข้มแข็ง

ให้พิจารณาร่างกายของเราสู่พระไตรลักษณ์ ร่างกายของเราประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารเก่า อาหารใหม่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หาใช้ตัวตนของเราจริง ๆ ถ้าเรานั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนานก็ปวดเมื่อย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ตัวตน

การเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ เรามาสร้างบารมี เพื่อออกจากวัฏฏะสงสาร แม่เมตตาให้พ่อแม่ บรรพบุรุษ ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวรทุกวัน วันๆ ละหลายๆ รอบ ให้ได้รับบุญกุศลจากการที่เราได้มาบวชมาสร้างบารมี

ความกตัญญูทวดเทวีทำให้มีความเจริญ

หมั่นสร้างความดีด้วยการกราบพระ ไหว้พระ สวดมนต์ทุกวัน น้อมใจกราบให้ถึงจิตถึงใจ ตั้งจิต ตั้งใจปฏิบัติตามพระอริยเจ้า ไม่ใช่สักแต่ว่ากราบ สักแต่ว่าสวดมนต์ ทำแต่กิริยาภายนอก อย่างนี้ไม่ได้บุญเลย

เมื่อสมาทานศีล ๕ ต้องตั้งใจรักษาให้ดี มีโอกาสก็ รักษาศีล ๘ บวชเนกขัมมะเพื่อเพิ่มคุณธรรม เพิ่มบารมีให้ ตัวเราอย่างนี้ทุกวัน เหมือนกับชีวิตของเรามีแต่ลมหายใจ เข้าออก หรือเหมือนชีวิตของเรา มีเวลาอยู่เพียงวันหนึ่ง คืนหนึ่งเท่านั้นเพื่อทำแต่ความดี

นั่งสมาธิให้จิตใจสงบ ตั้งมั่นอยู่ในความดี อยู่กับ พระพุทธเจ้า หายใจเข้า พุท หายใจออก ไร ก็เป็นบุญ ทุกลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติธรรมต้องมีความตั้งมั่น หนักแน่น ทุกวัน ทุกเวลา เสมอต้นเสมอปลาย เหมือนกับ ลมหายใจเข้าออก คนเราต้องมีลมหายใจเข้าออกสม่ำเสมอ ถึงมีชีวิตอยู่ได้ การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องปฏิบัติ

สَمَاเสมอ คุณธรรมถึงเกิดได้ ไม่ใช่ขยันถึงทำ ไม่ขยันก็ไม่ทำ เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่ใช่สิ่งที่ตามใจ คนเราชอบทำตามใจ ถ้าทำตามใจก็ว่าดี ไม่ได้ตามใจก็ว่าไม่ดี มันมีอยู่เท่านั้นเอง

ดังนั้นขอให้ทุกคนตั้งมั่นในพระรัตนตรัยให้แน่วแน่ ชีวิตนี้จะได้ในสิ่งที่ดีที่ประเสริฐ ตามรอยพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตปัญาสพเจ้าทั้งหลาย ผู้เข้าถึงบรมสุขตลอดกาล



อสุภะนิมิต



กำหนดให้เห็นโครงกระดูกนั่งชัดเจน เดินก็ให้นิมิต
เห็นโครงกระดูกทางจิตใจที่ชัดเจน นิมิตทางธรรมมันจะ
ได้ไพล่ขึ้นมาบ้าง เห็นปกตินี้เค้าเรียกว่าเห็นทางสัญญา
มันเลยไม่ได้มองเห็นตนว่าจะแยกแยะอะไรให้มันเด่นชัด
ถ้าเราเอาสมาธิอย่างเดียว ไม่ฝึกให้มันเกิดนิมิต มันก็
ไม่เกิดปัญญา มันก็สงบเฉยๆ มันจับนิมิตยังไม่ได้ นิมิต
เราไม่เด่น กรรมฐานเรายังไม่เด่น มันก็ไม่เกิดปัญญา
มันไม่น้อยมไปหาวิปัสสนา

ให้ใจมันรวมเฉยๆ กำหนดเห็นโครงกระดูกหรือ
คนกำลังเปื่อยเน่าหรือว่าน้ำเหลืองกำลังไหล นอนยุบยับ
ยุบยับ ยุบยับ น่าสะอิดสะเอียนที่สุดเลย ภาวนาให้มันเห็น
อย่างนี้ เดินอยู่ก็เห็น นั่งอยู่ก็เห็น นอนอยู่ก็เห็น ให้มัน
เห็นด้วยปัญญาที่กำหนดขึ้นมาเป็นนิมิตที่เด่น ให้เด่น
เหมือนกับที่เรานึกเห็นภาพที่เราชอบเราหลง ให้มันเด่น
อย่างนั้นในภาพที่มันเพ่งพิจารณาให้เกิดปัญญา เรา
กำหนดบ่อยๆ มันก็เข้มแข็งขึ้น

เราต้องแก้อารมณ์ แก้ความคิด เราต้องเห็นทุกข์
เห็นโทษ เดินไปก้าวหนึ่งกลับไป ๓ ก้าว มันไม่ได้
 เดินไป ๓ ก้าวกลับไปก้าวหนึ่ง ค่อยยังชั่วหน่อย มันยัง
 ไม่ขาดทุน ไม่มีใครช่วยเหลือเราได้ เราต้องช่วยตัวเอง
 เราต้องแก้ ต้องรีบแก้ ต้องแก้เดี๋ยวนี้ ไม่ต้องรอ เรามีความ
 เห็นผิด มีความคิดผิดว่าไม่เป็นไรหรอกมั้ง เราปล่อยไป
 อย่างนี้ วันหนึ่งเราคงสู้มันได้อะไรอย่างนี้ มันหลอกเรา
 ไปเรื่อย มันอภิลยอาวรณ์นะ เราจำเป็นที่ต้องตัดมัน ต้อง
 ทิ้งมัน อย่าไปกลัวมัน หมดรส หมดชาติ หมดกิเลส นั้น
 มันไม่หมดรสหรอก ยิ่งรสหอม รสหวาน รสมันสมบูรณ์
 ทุกอย่าง

ถ้าเราออกจากสิ่งเหล่านี้ มันต้องทรมาน มันต้อง
 เหี่ยวแห้งเพราะกิเลสมันจะตาย เหมือนคนป่วยนี้ก็ทรมาน
 ธาตุขันธ์มันจะแยกออกจากกันอะไรแบบนี้ แต่ว่า
 คุณประโยชน์ของเราที่จะได้รับมันมาก

มันเหมือนกับเราเดินรุดงค์ เมื่อเราหิวน้ำ ขาดแคลน
 น้ำ มันก็ตะเกียกตะกายหาน้ำดื่มจากหน้าผา ห้ามก็ยัง
 ไม่ยอมฟัง บอกว่าเดี๋ยวเอาไว้มาก่อน อย่าเพิ่งลงไปเลย ให้
 ไปอีกหน่อยก่อน มันยังไม่ยอมนะ มันลงไปจนได้ มัน
 ตะเกียกตะกายหาน้ำ หาอาหาร กิเลสมันก็เหมือนกัน

มันกระวนกระวาย ไร้สาระสลาย มันทรมาณ เพราะว่ามัน
จะตายนะ

รู้อย่างนี้เราต้องยิ่งสู้กัน ต้องสู้กันอย่างสนุกนะ ถ้า
ไม่สู้อย่างนี้ มันก็ไม่มีโอกาสสู้นะ ถ้าเราไม่สู้อย่างนี้ มัน
ก็เป็นการปฏิบัติผิดทาง มันก็ไม่ได้ทวนกระแส จะขึ้น
ภูเขามันต้องเหนื่อย จะข้ามทะเลมันต้องลำบาก การข้าม
นิรันดร์ทั้งหลายทั้งปวงนี้ มันต้องเผชิญกันหน้าดูละ เผชิญ
กันอย่างสนุกสนาน เมามันล่ะ เราไม่ได้สู้เลย ไม่ยอม
สู้เลย แล้วก็ไม่เห็นโทษของความที่ตกอยู่ในอำนาจมนต์ดำ
ของกิเลสเลย คิดว่าเป็นของดีของวิเศษไป พระพุทธเจ้า
ท่านบอกว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัวนะ

บางทีเราฟังดูอย่างนี้ มันอาจจะยังไม่รู้จัก แต่ว่า
ถ้าเราผ่านไปแล้ว เราถึงจะรู้จัก เราฟังคนอื่นพูดก็คิดว่า
เขาเป็นบ้าอีก พูดอะไรก็ไม่รู้ ไม่รู้เรื่อง มันจะสบายได้
อย่างไร มีทุกข์เกือบตายแล้ว นี่ว่าอย่างนั้น ถ้าสู้
มากกว่านี้ จะไม่ทุกข์มากกว่านี้หรือ คิดไปนะ

นี่เราไม่ได้รับความสุข เราต้องกลับมาหาความสุข
ทางธรรมเยอะ ๆ กลับมามีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวสบาย
ปล่อยวางทุกอย่าง ปล่อยวางความชอบ ความไม่ชอบ
ลาภ ยศ สรรเสริญ

กลับมาหาสติสัมปชัญญะให้มันสมบูรณ์นี้สบายเลย เดินก็สบาย นั่งก็สบาย นอนก็สบาย ทำอะไรอยู่ก็สบาย เพื่อที่จะให้มันมีความสุขในทางธรรม เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของปลอม เป็นของหลอกลวงเป็นพยับแดด เป็นลมที่ผ่านไปมาเฉยๆ เราไปวิ่งตามพยับแดดไปวิ่งตามลม ไปวิ่งตามสิ่งแวดล้อม มันก็ทุกข์เราเปล่าๆ นะ

ให้เรากลับมาหาเนื้อหาตัวयेอะๆ เราจะได้เป็นอิสระเป็นตัวของเราเองให้มันมากๆ นะ ต้องภาวนาเข้า ถ้าเราได้รับความสุขอย่างนี้येอะๆ มันก็มีพลัง ได้เห็นสิ่งต่าง ๆ มาเสียบแทง มาทำให้เรามัวหมอง มาทำให้เราสกปรกเฉยๆ แสดงว่าพลังภายนอกมันดึงดูดเราได้ พลังสมาธิพลังปัญญาเรามันยังไม่พอ ต้องภาวนาขึ้นอีกทั้งความสงบ ทั้งปัญญาต้องเพิ่มขึ้นอีก ข้าวเปลือกนี้ไม่สำคัญสำหรับหมา ลาก ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ไม่สำคัญสำหรับเรา ชาตินี้เราจะเอาให้เหมือนกับวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง เราจะปล่อยวางอะไรทุกอย่าง ให้เราตั้งออกตั้งใจอยู่อย่างนี้ ถ้าปล่อยได้สักคืนหนึ่งก็ยังดีนะ

เราไม่ต้องมองไกล ปล่อยวางในปัจจุบันนี้ให้มันมาก ให้มันลึกซึ้ง ถ้ารู้ที่ฝึก รู้ที่ปลอดภัยแล้ว เต็มวันมันก็จะเข้า

มาหากันเอง แต่ถ้าเราเจริญแต่สมาธิ เราไม่ได้เจริญปัญญา เราลืมตาเมื่อไรก็ได้เจอกันเมื่อนั้น ขาอ่อนเมื่อนั้น เพราะว่ามันเจริญสติสมาธิเฉยๆ ปัญญามันไม่เกิด ตัวสัมปชัญญะ เราไม่ได้เอามาใช้งาน ที่นี้ต้องเพิ่มเข้าอีก

แสดงว่าการบวชเรียนที่เราผ่านมานี้ทำให้เราฉลาด ทำให้เราหายโง่ ต้องสู้ใหม่ ต้องตัดตัวเอง ต้องแก้ไข ตัวเอง มรรคผลนิพพาน มันต้องผ่านขึ้นมาแบบนี้ อย่างนี้ ๆ

นักปฏิบัติที่ปฏิบัติไม่ได้ ไม่ผ่าน ก็เพราะว่าขาดขั้น ตอนระดับอย่างนี้ๆ คิดว่าไม่สำคัญนะ เอาไปเอามาก็ หลายปีหลายพรรษาก็ไม่ก้าวหน้าได้หรอก เพราะว่าไม่รู้จักแก้ไขตัวเอง ไม่ได้ปรับปรุง

อินทรีย์คนเรามันก็ไม่เหมือนกัน เราสู้กันเดี๋ยวนี้ แหละ เอามันหมดไปเดี๋ยวนี้แหละ ถ้ามันหมดแล้ว มันก็ไม่มีปัญหาหรอก อย่าไปสนใจมันเรื่องอื่น ให้คิดว่าเรามีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ เราสู้ให้มันหมดกิเลสไปเลย เรื่องมันไม่หมด ก็เอาไว้กันก่อน

เส้นทางนี้เป็นบารมี เป็นเส้นทางที่เราเดินไป เหมือนกับเราเดินไปนี้เดินไปทางป่า พอจะไปถึงตรงนั้น มันก็หยุดแค่นั้น ถ้าถ่างต่อมันไปเรื่อยๆ บางทีเราอาจคิดว่ามันลำบาก เหมือนกับเราไม่เคยงาน เราไม่ใช่งาน

แต่ถ้าเราเข้าใจแล้ว มันก็เป็นของที่ง่ายมาก ก็บาร์มี
คนเราไม่เหมือนกันนะ จะให้เขาเหมือนแบบเราได้อย่างไร
โรคของแต่ละคนมันก็ไม่เหมือนกัน บางคนก็โรคปวดท้อง
บางคนก็โรคปวดหัว ปวดขา ปวดแข้งอะไรไม่เหมือนกัน
จริตไม่เหมือนกัน การสั่งสมมาไม่เหมือนกันนะ แล้วแต่
กรรมตัวไหนของเขามันจะไผ่ล่อออกมา บางคนเขาก็เคย
ไปเกิดในชั้นพรหมนานแล้ว พอลงมาแล้วเขาก็เฉยๆ อยู่นะ
บางคนก็ไปเกิดที่สวรรค์ มาเกิดที่นี้ก็มากหน้อยอย่างนี้
การเกิดมันไม่เหมือนกัน และกรรมคนมันก็ไม่เหมือนกัน

กำลังใจนี้สำคัญ อย่าไปกลัว ทำอะไรอย่าไปกลัว
อย่างเขาเป็นนักกีฬาระดับโลก เขาไม่กลัวคู่ต่อสู้หรอก
พอเห็นข้างตัวใหญ่ๆ เท่ากับแมลงหรี เขาก็ไม่กลัวหรอก
นักปฏิบัติก็เหมือนกัน ไม่กลัว สู้มัน อย่าไปท้อไปถอย
เนลซันซิกทั้งคืนหรือว่าอดข้าวก็วัน เจออุปสรรคอะไรต่างๆ
นานาไม่ต้องกลัว ขึ้นเขาลงห้วยทะเลไม่ต้องกลัวพร้อม
ที่จะสู้ทุกเมื่อ

ถ้ากลัวแล้วมันทุกข์ตั้งแต่ยังไม่ได้สู้ คิดสารพัดอย่าง
อย่าไปกลัวมัน พระพุทธเจ้าท่านจึงว่าพลังจิตนี้สำคัญ
มาก พลังจิตเข้มแข็ง พลังจิตไม่กลัว พลังจิตที่จะสู้
พลังจิตที่มีสัมมาทิฐิ มีกำลังเมื่อไรก็ริบสู้ ริบปฏิบัติ
อย่าไปท้อแท้ท้อถอย ก็สงสารอยู่ สงสารถึงได้มีข้อวัตร

แบบนี้ เข้มแข็งแบบนี้ ถ้าไม่สงสารก็ปล่อยให้ไป ตามยถากรรมก็เพราะความสงสารถึงได้มีข้อวัตร ปฏิบัติที่หนักแน่น ที่เข้มแข็งที่จะต่อสู้ เห็นเขาบอกว่า เป็นพระโหลๆ เป็นไม่ลำบาก ไปหาเอาที่ไหนก็ได้ ไม่ต้องมาหาที่วัดแพรงนี้ ปรับปรุงตัวเองให้เต็มที่นะอย่าให้ เสียชื่อ เสียประวัติ

ตอนเข้าก็ต้องภาวนา ไม่ใช่นอน พิจารณาให้มัน เกิดสติเกิดปัญญา เพื่อที่จะต่อสู้กับกิเลส เพื่อจะเห็นสภาพ ตามความเป็นจริง ถ้าไปฟังเขียดมันร้องฟังไปฟังมาก็หลับไป พิจารณาทบทวนความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่มีตัวไม่มีตน เราต้องต่อสู้เอาอิสรภาพของเราคืนมา จากความไม่มีตัวไม่มีตน

ดีแล้วมันจะได้ปรับปรุงให้เห็นโทษเห็นภัยของ ตัวเอง ถ้าเราไม่เห็นโทษเห็นภัยของตัวเองนี้ มันละไม่ได้ นะ มันก็ว่าแต่ตัวเองถูกอยู่อย่างนั้นแหละ มันไปว่าคนอื่น โหม่ผิดมันเป็นโทษใหญ่ น่ากลัวที่สุด ก็นึกว่ามันถูกอยู่ นั้นแหละ อันนี้ต้องเห็นถึงโทษ เห็นความผิดของ ตัวเอง เห็นความประทุติ เห็นการกระทำของตัวเอง อย่างชัดเจน ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็เป็นอย่างเก่านั้นแหละ มันก็นั่งคิดนอนคิดอย่างเก่านั้นแหละ มันก็สวงหวงแหง อยู่อย่างนั้นแหละ



ตกกระแสด



การภาวนาของเรา ไม่ใช่ว่าจะเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิแต่เพียงเท่านั้น แต่ว่าการภาวนาของเราต้องทำทุกอิริยาบถ

เราจะต้องจัดการกับตัวเอง อย่าปล่อยให้มันเฉยๆ ไป ถ้าอย่างนั้น เราก็ไม่ได้พัฒนาตัวเอง ต้นไม้ต้นหนึ่งนะ ถ้าเราไม่เอาน้ำให้เขา ไม่เอापুষหว่านรอบๆ มัน รากเล็ก ๆ รากน้อย ๆ รากฝอยเขาก็จะไม่เจริญ จะไม่เติบโตนะ มันก็จะอยู่แห้งแล้งอย่างนั้น เพราะว่าน้ำมันไม่มี ปุ๋ยมันไม่มี

เราก็อยู่ปกติธรรมดาของเราอย่างนี้แหละ แต่ว่าเราจะต้องไม่ทิ้งเรื่องของการภาวนา

ความเกียจคร้านทุกอย่าง ที่ไม่อยากยืดเส้นยืดสาย ที่ไม่อยากเอาระบบสมองมาใช้ปัญญาพิจารณา มีส่วนสำคัญทำให้การภาวนาไม่ก้าวหน้าตัวหนึ่ง

เราทำไปเรื่อย ๆ ที่นี้มันก็ไม่เคร่งเครียด มันก็เป็นธรรมชาติของมัน แต่ถ้าเราไปขยันเป็นบางครั้งบางคราว มันเครียดเหมือนกัน แต่ถ้าเราจัดการไปเรื่อย ๆ เรามันก็

ไม่เครียด

เราภาวนาไป เต็มวปัญญามันก็เกิด สมาธิมัน
ก็เกิดเอง

การบ่มนิสัย การบ่มอินทรีย์ เราต้องทำไปเรื่อย ๆ
ทำไปปกติธรรมดา แบบธรรมดาอย่างนี้แหละ

ใครจะรู้ก็ทำ ใครจะไม่รู้ก็ทำ คือทำของเราอย่างนี้
รับผิดชอบอย่างนี้

คนเราถ้ามันสบาย มันก็ไม่อยากทำอะไร ก็จะอยู่
สบายๆ ไปเรื่อย อันนี้เป็นการติด ก็คือติดสุข ติดสบาย
เราอย่าไปสนใจความสุข ความดับทุกข์แค่นี้ มันเป็นแค่
ถนนหนทางผ่าน ที่พักผ่อนข้างทางเฉย ๆ ถ้าความดับทุกข์
มันมีแค่นี้ ก็ไม่ไหวเหมือนกันใช่ไหม มันต้องมากกว่านี้
และต้องเป็นอมตะมากกว่านี้ตามลำดับ

มันจะเหนื่อยบ้าง ลำบากบ้าง เราไม่ต้องไปสนใจมัน
ความเหนื่อย ความลำบาก ถ้าเราสนใจก็ยิ่งอ่อนแอ แล้ว
ความอ่อนแอมันครอบงำเราและก็ทำให้เราขาดความ
เชื่อมั่นในตัวเอง

ถ้าเรามีความอ่อนแอ จะขึ้นภูเขาสูงหนึ่งมันก็ท้อใจนะ
ไม่กล้าละ เราอย่าไปอ่อนแอกับมัน ตายก็ช่างมัน ลำบาก
ก็ช่างมัน อะไรก็ช่างมัน เมื่อมันพอมได้ มันก็ต้องอ้วนได้

นะ อย่างมากก็ตายเท่านั้นแหละ

มันวิตกกังวล กลัวอย่างโน้นอย่างนี้ บางทีกลัวสุขภาพสู้ไม่ไหวกลัวไปต่าง ๆ นานา นิ่งสมาธิก็กลัวนะ ถ้าเราจะตั้งสติให้จิตใจเป็นหนึ่งอยู่เหนือนิวรณ์ กลัวพักผ่อนไม่พอ ก็ไปนั่งสมาธิหลับ อะไร ๆ เพราะความอ่อนแอ พยายามเข้มแข็ง พยายามฝึกสติ พยายามใช้พลังจิตให้สติมัน แข็งแรงข้ามนิวรณ์ไป ถ้ามันข้ามได้บ่อย ๆ มันก็รู้ที่มัน อารมณ์อะไร ๆ จะเกิดขึ้นก็ช่างมัน ความคิดต่าง ๆ อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมันเราอย่าตามมันไป เราอย่าไปอ่อนแอจนคลอนแคลนตามมัน

ถ้าเราไม่รู้จักอารมณ์ ปัญญาก็ไม่เกิด

ถ้าเราไม่ยากให้มีอารมณ์ กลัวอารมณ์แล้วละก็ เราก็ไม่ได้ต่อสู้กับความจริงอีก

จิตใจมันขี้เกียจ ไม่อยากทำงาน ติดสุขอย่างนี้

อะไรจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน อะไรจะเกิดขึ้นเราก็รู้มัน ยิ่งแข็งแกร่ง ยิ่งมีปัญญาขึ้น อะไรยิ่งไม่ปรุงยิ่งไม่แต่ง ยิ่งไม่หวั่นไหว ยิ่งมีปัญญา เรียกว่าเก็บอารมณ์

เข้ากรรมฐานเก็บอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์อะไรมาก็เก็บมันเลย ไม่ปล่อยมันไป เก็บมันลงใส่ตระกร้า ลงใส่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เราอย่าไปติดสุข อย่าให้สมองของเราเฉื่อยช้า เราต้องเอาตัวสัมปชัญญะตัวปัญญามารู้อารมณ์ รู้สติ เพื่อการทำงานเกี่ยวกับกิเลส นี่นะถ้าสมองมันช้าเกิน บางทีมันก็ไม่รู้กิเลส ไม่ทันกิเลส

ทำไมมันถึงช้า เพราะเราไม่ได้ฝึก การฝึกรู้อารมณ์ มันยังไม่เป็นสัญชาตญาณที่จะป้องกันภัย ที่ว่าลึภัย มันยังไม่เห็นทุกข์

มันก็ไม่ยากเท่าไร ไม่ไกลเท่าไร เพราะว่ามันอยู่ในชีวิตประจำวัน อยู่ในปัจจุบันนะ ไม่ใช่ว่าของมันปฏิบัติไม่ได้นะ ของมันปฏิบัติได้

ท่านถึงบอกให้ตื่นอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอนมากนัก

อันนี้ก็พูดตามหลักแล้ว ไม่ได้หมายถึงนอนหลับทางกายนะ แต่นี่คือหลับทางจิตใจ จิตใจมันหลับ จิตใจมันไม่ยอมตื่น จิตใจมันไม่ยอมมาทำงาน

สมาธิอย่างเดียวมันก็มีหวังให้เข้าคอกวัวเหมือนกันนะ มันต้องสมาธิกับปัญญา มันต้องไปเสมอกัน ต้องเสมอกันตลอด ถึงจะสมดุลกัน และสมาธินี้ชอบหลงอยู่ด้วยนะ เอาไปเอามาตามันขวางๆ อยู่เรื่อยนะ

ถ้าปัญญาไม่ขึ้นมาเสมอ ปฏิบัติไปปฏิบัติมาบางทีเพี้ยนไปด้วย สมาธิอย่างเดียวชอบโกรธอยู่เรื่อย ความ

โกรธรุนแรงเพราะปัญญามันไม่มี อะไรมายัดใจนิดหน่อย ก็โมโหเร็ว ต้องเอาปัญญาไปร่วมด้วยเสมอๆ กัน

ถ้าขาดสมาธิ มันก็ใจไม่เย็นนะ ใจไม่สงบ กรรมฐานพากันอยู่สบาย ๆ บางทีมันไม่พัฒนาจิตใจก็มีนะ บางทีก็ปรุงแต่งไปเรื่อย

หนึ่งสมาธิก็ไม่ได้หนึ่งสมาธิ หนึ่งปรุงแต่ง กว่าจะจบสมาธิก็เวียนหัวหมดกว่าจะจบชั่วโมงนะ ไม่รู้เรื่องไหนเป็นเรื่องไหนเข้ามา

บางคนหลับตาก็ไม่รู้ว่าใครไปใครมา คนลืมนามันก็รู้ว่าใครไปใครมา ลืมนานี้ก็หมายถึงว่าเรามีจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว มีจิตใจอยู่กับปัจจุบัน มีจิตใจที่สบาย อย่างนี้ละ

นักปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะที่ดีที่สมบูรณ์ ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ถ้าทำอะไรไม่แน่ใจ ถ้าขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ลำบากเหมือนกัน

ทำไมมันมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับปัจจุบัน จิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจมันดับทุกข์ได้ อะไรได้ เพราะว่ามันเห็นความดับทุกข์อยู่ในปัจจุบันนี้แล้ว มันเห็นนิพพานอยู่ตรงหน้าแล้ว มันไม่ต้องรอ นิพพานจนต้องเข้าโลง

นิพพานมันไม่ใหญ่ นิพพานน้อย ๆ มันก็เย็น อย่างนี้ละ มันเลยไม่สงสัยเรื่องความดับทุกข์ ถ้าเราไปมองไกลอย่างนี้ คิดคำนวณไปอย่างนี้ มันก็มัวไปหมด สงสัยไปหมด เพราะว่ามันไม่ใช่ของจริงชีวิตจริง มันอยู่ด้วยลม ๆ แล้ง ๆ

อะไรเกิดมาเราก็รู้ในปัจจุบันนี้แหละ

ใครจะไปจะมาก็รู้ นั่งมองดูอยู่อย่างนี้แหละ มันจะไปไหนก็รู้ อยู่ เพราะคนมันไม่ได้ไปไหน คนอยู่บ้าน คนเฝ้าบ้าน เพราะว่าบางทีเราไปดูหนังสือดูตำรา ดูอะไร ๆ

บางทีนิพพานมันอยู่ไกลเหมือนกัน ยิ่งเรียนมาก มันก็ยังอยู่ไกล

ถ้าเรากลับมาหาตัวเรา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกว่ามันจะง่าย รู้สึกว่ามันก็จะใกล้เข้ามา แล้วเราจะรู้วิธีดับทุกข์อย่างสบาย ๆ

ถ้าใจมันอยู่กับเนื้ออยู่กับตัว ใจอยู่กับปัจจุบันแล้ว เขาไม่กลัวหรอก เขาไม่กลัว จะนั่งกี่วันก็คืนเขาก็ไม่กลัว จะตื่นตีสองตีสามเขาก็ไม่กลัว อย่างนี้ เพราะว่าจิตใจมันอยู่กับธรรมชาติที่สมบูรณ์ ธรรมชาติที่ไม่ปรุงแต่ง

อันนั้นเป็นเพียงแต่เราทำตามหน้าที่เฉย ๆ เรื่องเวลาเรื่องอะไร มันเป็นเรื่องของนาฬิกา หรือว่าดวง

อาทิตย์ อะไรเลย ๆ อย่างนี้ละเรื่องทั้งหลายทั้งปวงมันอยู่ที่เราไปปรุงแต่งเลย ๆ เพราะธรรมชาติมันก็อย่างนั้นแหละ

ถ้าเราไม่ได้นอนมันก็เหนื่อย มันธรรมดา แต่ว่าใจของเรานั้น มันเป็นปกติของเขาอยู่อย่างนั้น ใจของเราไม่เป็นทุกข์ ถ้าเราไม่ทานข้าว มันก็หิวเป็นธรรมดา แต่ว่าใจของเราไม่เป็นทุกข์ ใจของเราไม่ระส่ำระสาย

มันเป็นทุกข์ แต่ทุกข์ทางกาย แต่ใจไม่ได้ทุกข์

ถ้าเราได้ฝึกอย่างนี้ ได้สัมผัสอย่างนี้ เราก็รู้แนวทางรู้ว่าวิธีดับทุกข์ มันดับอย่างนี้ มันดับง่าย ๆ อย่างนี้ละ

ถ้าตามความดับทุกข์ทางเนื้อทางหนังมันไม่จบสักที

อย่างนี้เราก็รู้วิธีดับทุกข์ เราอยู่ที่ไหนเราก็ฝึกดับทุกข์ของเราอย่างนั้นแหละ เพื่อให้มันชำนาญ เพื่อให้มันสมบูรณ์ ที่เราฝึกกันอย่างนี้ ฝึกเพื่อจิตใจของเราจะได้แยกกาย แยกจิต แยกธรรม แยกอะไรชัดเจน เพื่อใจของเราจะได้มีสมาธิ มีความไม่หวั่นไหวตามผัสสะ ตามนิรณัน ใจของเราจะได้เกิดปัญญา

ถ้าเราไม่มีอุปกรณ์ฝึกเลย มันก็ไม่ได้เหมือนกัน จะอยู่เลย ๆ ให้มันได้บรรลุ มันก็ไม่ได้เหมือนกัน มันต้องสร้างเหตุสร้างปัจจัย

ถ้ามีบารมีเก่า ถ้าติดสุข ถ้าประมาทนี้ ก็สู้บารมี

ใหม่ไม่ได้เหมือนกัน

เศรษฐกิจใหม่มาเร็วก็มีนะ เศรษฐกิจเก่าตกกระป๋องก็มีนะ
ไม่แน่มันขึ้นอยู่ที่เรา ขึ้นอยู่ที่ความอดสาหะของเรา

ทุกคนก็มาจากพ่อแม่ธรรมดาอย่างนี้ มาจากปกติ
ธรรมดา แต่ที่มันจะไปต่างกันก็เพราะว่าถ้าท่านองค์นั้น
ตั้งใจรับผิดชอบ ตั้งใจรับผิดชอบเห็นว่าอันนี้แหละหนทาง
ที่ดับทุกข์ที่แท้จริงแหละ

เขาก็ก้าวไปเรื่อย เดียวอีกหลายปีมองหากันไม่เจอ
แล้ว เหมือนกับเราท่องมนต์ ท่องอะไรไม่ได้ ท่องไม่ได้
เราก็ท่องอยู่อย่างนั้น เมื่อเราท่องไม่หยุดมันก็ได้เอง แต่
ตอนท่องไม่ได้มันลำบากเหมือนกัน มันเครียดเหมือนกัน

**เราเอาร่างกายนี้ เลือดเนื้อที่มันเกิด แก่ เจ็บ
ตายนี้ อีกไม่นานก็จะได้เผานี้ มาทำประโยชน์ให้มัน
มากที่สุด**

ถ้าอย่างนั้นเราก็จะได้ใช้ยานพาหนะที่ได้มาให้ดีที่สุด
ให้มันเกิดประโยชน์ ไม่ใช่เราจะทำได้อย่างนี้ตลอดไป
ถ้าใจของเรามันเป็นแล้ว มันก็สั่งคิดไปแล้วก็แล้วไป สิ่ง
ไหนยังไม่เป็น เราก็ต้องพัฒนาไปอีก ยิ่งปฏิบัติไปก็ยิ่ง
สบายไปเรื่อยละนะ ถ้ามันถูกวิธีนะ

แต่เดี๋ยวนี้เรายังไม่รู้จักสบายนะ เราเอาสบายแต่

ทางเนื้อหนังเขาเรียกว่าเราเอาสบายในทางโลกีย์ ทางเนื้อหนัง กายอยู่ดีกินดี มีที่อยู่สบาย พักผ่อนสบาย มีที่อยู่อาศัยสบาย ใครพูดถูกหูสบายอย่างนี้นะ เอาสบายอย่างนั้น เราไม่รู้จักสบายที่มันอยู่เหนือขึ้นไปอีก

ถ้าเราภาวนาไปเรื่อย ๆ เราก็ยิ่งเห็นไปเรื่อยแหละ ถ้าเราภาวนาเห็นทุกอย่าง มันไม่แน่ ไม่เที่ยง เห็นอะไรก็หาสาระหาอะไรไม่ได้

ต้องภาวนาตลอด ไม่ว่าอะไรทุกอย่างต้องภาวนา

ปัญญาเรานี่สมาธิต้องเร็วนะ ถ้าเป็นมิดก็เป็นมิดอย่างคม ไม่ใช่มิดทื่อ ๆ แข็งด้วย คมด้วยอย่างนี้ ถ้ามิดคม ๆ แฉววาว โจรเห็นก็วิ่งเหมือนกันนะ ถ้าเป็นป็นยี่ห้อดี ๆ อะไรเห็นก็วิ่งเหมือนกันนะ

อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าสมาธิเราดี ความแข็งแกร่งไม่สะทกสะท้าน มีอุเบกขาอย่างนั้นอย่างนี้นะ วางเฉย มีปัญญาก็ไม่กลัวสู้เหมือนกัน ส่วนมากมันจะมาเวลาเพลอนะ นิสัยไม่ค่อยดี ชอบเปิดประตูให้ขโมย แล้วก็นั่งดูขโมยเขากลับไปแล้ว ยังยกมือบ้ายบาย ๆ โชคดีนะคุณอย่างนี้แหละ

ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น เพราะว่ามันเคยชินนะ ในชีวิตประจำวัน เราจะมีความสุขอย่างนั้น ถ้าจิตใจของ

เรามันฝึกยังไม่เป็นอย่างนี้ละ มันจะยินดีในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

มีหัวใจ ๗ มีปัญญาดี ๗ เราก็ต้องเอามาทำงาน เอามาใช้งาน คนเรา มันเริ่มเรียนตั้งแต่ที่เกิดมา จนเข้าอนุบาล เข้า ประถม เข้า มัธยม เข้าอันนี้ไปเรื่อย ๆ ทางภายนอกอย่างนี้ละ มันพัฒนาไปอย่างนั้น

แต่ถ้าเราฝึกเรียนรู้ความคิด รู้อารมณ์ ฝึกทำจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างนี้มันก็เหมือนกัน ก็ไม่ต่างกัน แต่นั่นมันเป็นทางที่เขาทำมาหากินกัน แต่นี้เป็นทางดับทุกข์ทางจิตใจ เป็นการตัดกระแสทางวิญญูทางจิตใจ

อานาปานสติที่เราเจริญสมาธิสม่ำเสมออยู่เรื่อย ๆ แหะละดี เดินเหินนั่งนอนอะไร พยายามฝึกหายใจเข้าให้มันสบาย หายใจออกสบาย

อันนี้มันจะฟอกจิตใจของเราไม่ให้หลงอารมณ์ หลงต่าง ๆ ไม่ใช่เราเอาไปใช้เฉพาะเวลานั่งสมาธิอย่างเดียว ต้องใช้ตลอด ใช้บ่อย ๆ เช่นว่าใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวอย่างนี้ละก็ หายใจเข้าออกยาว ๆ ลึก ๆ สบายหลาย ๆ ครั้ง ก็จะกลับมาหาเนื้อหาตัวได้

ไม่ว่าคนเราเกิดความประหม่าหรือเกิดความอะไรอย่างนี้ตามหลักก็หายใจเข้าออกยาวหลาย ๆ ครั้ง ก็

กลับมาหาเนื้อหาตัว

ครูบาอาจารย์ท่านถึงให้ฝึกพุทโธนะ

หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ

พุทโธ ไว้เพื่อให้จิตใจเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
หายใจเข้าออก ให้มันสบายๆ...อย่างนี้บ่อยๆ

เราลองสังเกตดูใครทำอะไร ง่ายๆ อย่างนี้ละ ใคร
ชอบหมกมุ่นในอารมณ์ ในความคิด เรามองดูมันก็รู้นะ
บางทีมันออกมามากเกินไป มองดูตาก็มอง ง่ายๆ เพราะใจมัน
ไม่ผ่อนคลาย

บางคนก็ขี้ม แต่ก็ขี้มแต่ฟัน ใจมันไม่ขี้ม ก็น่าเกลียดนะ
หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอารมณ์ซึ่งเป็นอดีต เป็นอะไรซึ่ง
ไม่ใช่ชีวิตจริงในปัจจุบัน เอาแต่อดีตอะไรมาคิด หรือว่า
เอาแต่อนาคตกังวลไปอย่างนี้

นั่นแสดงว่าไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน ดูหน้าตาแล้วก็
เหมือนยาปวดหาย อะไรอย่างนี้ละ เพราะไปหมกมุ่น
ครุ่นคิดในอารมณ์ในอะไร มันเป็นอย่างนั้น ต้องฝึก
หายใจเข้าสบายออกสบายให้สม่ำเสมอ

ถ้าเราไม่ต้องการเอาสมองของเรามาคิด เราก็อยู่
อย่างนั้นแหละ อยู่ธรรมดา

แต่ถ้าเราต้องการเอาสมองของเรามาใช้งาน เหมือน

กับเราจะเอาמידเอาอะไรมาใช้แบบนี้แหละ เราก็เอาออกมาใช้

ถ้าเราไม่ต้องการเอาออกมาใช้ เราก็เก็บไว้ โดยที่เราไม่ต้องเอาออกมาใช้ให้มันเปลืองนะ ล้นเปลือง ถ้าเราใช้ระบบสมองแบบไม่มีปัญญา ใช้ชีวิตก็ไม่เกิดปัญญา

เราจะต้องใช้ปัญญาในการบังคับควบคุมจิตใจ ให้จิตใจของเราจะได้เข้มแข็ง จิตใจของเราจะได้แวววาว

จะชอบใจ จะไม่ชอบใจอะไร เราก็เฉยอย่างนี้นะ

รำคาญก็เฉย ไม่รำคาญก็เฉยอย่างนี้

แต่ไม่ใช่เฉยไม่รู้ นะ เฉยต้องมีปัญญา

ถ้าคนไม่รู้จักความสงบ มันก็วิ่งหาความสงบไปเรื่อย ถ้าเรารู้จักความสงบว่ามันอยู่ตรงนี้ มันก็ง่าย มันจะได้ไม่วุ่นวายตามอารมณ์ มันจะได้ไม่ไปโทษโน่นโทษนี่

โลกมันวิวัฒนาการไปตามกระแสของกิเลส แต่เราก็ต้องฝึกใจของเรา ทำยังไงถึงจะไม่ให้ใจของเราเข้าไปปรุงในเสียง ต้องหาวิธีวางจิตวางใจของเรา เพื่อให้ใจของเรามันจะได้สงบ

ถ้าเราสงบได้ก็แสดงว่ามันค่อยยังชั่วหน่อย ไม่แพ้ชนะอยู่ 50-60 บางที 70-80 บางที 100

มีเสียงมาเมื่อไร เวลาเขาจัดงานอะไรต่าง ๆ เปิดเพลงอะไรแล้ว เราแพ้เขาทุกที อย่างนี้ก็ไม่ไหวนะ

นี่ก็แสดงว่าเราอยู่ไปก็ได้อพัฒนาจิตใจของตัวเองน้อย
ทำไมเราเห็นรูปมา ใจของเราถึงจะไม่ไปตามรูป
ถ้าใจของเราไปตามรูปก็แสดงว่าสมาธิเรามันอ่อนแอ ปัญญา
เรามันยังอ่อนแออยู่ เพราะว่ารูปนี่มันมาสะตุใจเราได้

สมาธิเราต้องแข็งแกร่ง อานาปานสติเราต้อง
ชัดเจนขึ้น การวางอุเบกขาของเราต้องเข้มแข็งขึ้น และ
การมองสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดปัญญาก็ต้องมากขึ้น ให้จิตใจ
ของเราขึ้นสู่ความว่าง ขึ้นสู่นัตตา

มันถึงจะชัดเจนนะ ถ้าอย่างนั้นเดี๋ยวแพะเขาทุกที่
เจอรูปทุกที่ เดี่ยวลืมหายใจสบายทุกที่ แสดงว่าเราเสีย
สภาพดุลของจิตใจ เขาเรียกว่าใจมันไม่ไหว อย่างนี้ละ

แต่ถ้าเราฝึกแล้วอย่างนี้ละ มันก็มีหน้าที่เดินไป
เรื่อย ๆ เหมือนกับนาฬิกานี้ละ เข็มวินาทีเดินไปเรื่อย ๆ

แต่ถ้าใจของเราไม่ปกติ มันก็จะเป็นเหมือนหัวใจ
ของเราที่แหละ ถ้าตามอารมณ์มาอย่างหนึ่ง หัวใจเต้น
เร็ว ถ้าอารมณ์มาอีกอย่างหนึ่ง หัวใจเต้นช้า อย่างนี้
นะมันขึ้นอยู่กัจิต

ถ้าเราหนีไปโดยที่ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน มันก็หนีดีอยู่
แต่ว่าหนีแล้ว บางทีเจอทุกที่ก็แพะทุกที่

มันต้องหนีด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ไปในเมือง สมาธิ

เราต้องแข็งแรง ปัญญาของเราต้องเฉียบขาด ปัญหานี้
ต้องฝึก ต้องเจียรไนหน่อย

**เราอย่าไปใจอ่อน อย่าอ่อนตามรูป ตามเสียง
หมายถึงว่าสมาธิแข็งแรง**

แต่ส่วนมากมันใจอ่อน ทำไมถึงใจอ่อน เพราะ
ปัญญามันไม่มี มันไม่รู้ว่ายันนี้ใจเข้มแข็ง ต้องใจที่มี
ปัญญา มันไม่รู้ว่ายันนี้แหละทุกข์ที่จะเผาตัวเอง ต้อง
ฝึกให้ใจของเราชนะบ่อย ๆ ใจของเราก็จะสว่างไสวมัน
ก็ไม่มัว

ถ้าเรารักษาไว้ได้ ทรงไว้นาน ๆ ยิ่งเข้มแข็ง ยิ่ง
ชำนาญขึ้น คล้าย ๆ ว่าเราไปภูเขาสูงหนึ่ง เราเห็นแล้ว
ว่าภูเขามันใกล้จะถึงแล้ว ใกล้จะถึงยอดภูเขานั้นแล้ว
เลยยอดไปมันมีที่โล่ง แต่ว่าตอนนี้มันยังไม่ถึงอย่างนี้นะ
มันก็มีกำลังใจนะ

จะต้องฝึกใจของเราไม่ให้อ่อนแอตามรูป ตามอะไร
ต่าง ๆ มันก็ขึ้นไปได้เรื่อย ๆ ละทีนี้ เพราะว่ามันไม่ท้อแท้
เพราะความเข้มแข็งอย่างนี้ คู่ต่อสู้ชกไม่ลง เมื่อไปถึง
ยอดแล้ว ทีนี้มันก็สบาย แล้วมันก็จะยิ่งโล่ง เรียกว่า
มันตกกระแสน้ำแล้ว อย่างนี้นะ เพราะว่ามันหมดความสงสัย
แล้วว่าอันนี้คือทางดับทุกข์ที่แท้จริง

การที่ไม่อ่อนแอ การที่ตั้งมั่น การที่ไม่สงสัย ทุกคน
 มันก็น่าจะทำได้ ถ้าจิตใจมันเข้มแข็ง จิตใจไม่ทอดธุระ
 พระพุทธเจ้าท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง พระอริยเจ้า
 ท่านก็ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่เข้มแข็ง
 อย่างนี้แล้ว จ้างก็ไปไม่ได้ จะขอร้อง จะอ่อนวอนยังงี้ก็
 ไม่ได้

ถ้าเรามาหลงทางโลก ทางวัตถุ มันไม่ได้อะไร
 เสียท่า จิตใจอ่อน มาหลงทางโลก ทางวัตถุ ทางอะไร
 เขาเรียกว่าหมดท่า

ถ้าเป็นโลกีย์ ก็โลกีย์หลงเปรี้ยวหวานมันเค็ม คิดว่า
 มันสบายแล้ว เหาะแล้วก็ตกลงมาได้

ต้องฝึกให้จิตใจเข้มแข็ง จิตใจหนักแน่น จิตใจมี
 ปัญญา พระพุทธเจ้าท่านมีพลังมากมายดุจช้างสาร
 หมายถึงจิตท่านมีพลัง จิตท่านแข็งแรงมาก

เป็นครูบาอาจารย์เขาก็เหมือนกัน ถ้าครูบาอาจารย์ ,
 ไม่เข้มแข็ง ลูกศิษย์ก็ล้มเหมือนกัน เพราะว่าโลกมันดึงไปกิน
 คล้าย ๆ ว่าแม่ทัพไม่เข้มแข็ง เสือก็จับไปกินเสีย อย่างนี้แหละ
 เดินผ่านป่าผ่านอะไร ข้าศึกศัตรูจับไปกินหมดนะ



ธรรมโอสถ



ถ้าเรารักษาศีล ๕ ได้ เราก็คouldพ้นจากอบายภูมิ ไม่ตกนรก ถ้าเรายังไม่ถึงนิพพาน เราก็มีแต่ความสุข ความเจริญในภพชาติต่อไป ทรัพย์สมบัติแก้วแหวน เงินทองความสุขสบายต่าง ๆ เขาช่วยเราได้แต่เพียงชาตินี้ ส่งเราได้ก็แต่เพียงเชิงตะกอน สิ่งใดที่ผิดแล้วพระอรียเจ้า ท่านจะไม่ยอมละเมิด ท่านจะยอมตายเพื่อรักษาศีล

การนั่งสมาธิก็เหมือนกัน เราต้องนั่งเอง ที่นั่งเป็น หมูก็เพื่อที่จะให้เรา มีหลัก เราก็ดูต้องนั่งทำให้สงบ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หายใจเข้าออกสบาย ๆ อยู่กับพุทโธ ขำระจิตใจของเราออกจากความคิด ความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ถ้าใจของเราสงบก็จะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก เราจะนึกพุทโธตามลมหายใจเข้าและออก ก็ได้

ปัญญาที่แท้จริงจะเกิด ความสงบ เยือกเย็น สติ ชัดเจนอยู่กับปัจจุบันทุกเวลานั่นเอง จะสามารถดับ

ทุกข์ได้ทุกขณะทุกเวลา

ให้พิจารณาร่างกายของเราสู่พระไตรลักษณ์
ร่างกายของเราประกอบด้วยดิน น้ำ ลม ไฟ อาหารเก่า
อาหารใหม่ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หาใช้ตัวตน
ของเราจริง ๆ ถ้าเรานั่งนานก็ปวดเมื่อย ยืนนานก็
ปวดเมื่อย เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ตัวตน

ไม่มีความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
มอบกายถวายชีวิตปฏิบัติตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ด้วยเจตนาที่เต็มเปี่ยม ด้วยความจริงใจ ด้วยความบริสุทธิ์
ไม่มีอะไรยับยั้งรังจิตใจของเราไว้ได้
เพราะหนทางนี้ทางเดียวเท่านั้น
จะนำเราออกจากทุกข์ ออกจากวัฏฏะสงสารได้
เพราะสิ่งภายนอกเราก็รู้อยู่แล้วว่าช่วยเหลือเราได้เพียงเท่านั้นเอง

